N°5 - MAGGIO 2016 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

85 NUOVE RICETTE

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

CON BRIO
Zuppetta di finocchi con cipolle in agro, pepe rosa e limone

ISSN 1121-1504

LA TENERA FORZA DEI GERMOGLI

LA TORTA FA SPETTACOLO

VARIAZIONI SUL VITELLO TONNATO

Bontà a colori

TUTTO L'ORTO DI MAGGIO IN PIATTI **LEGGERI**, RICCHI DI FANTASIA

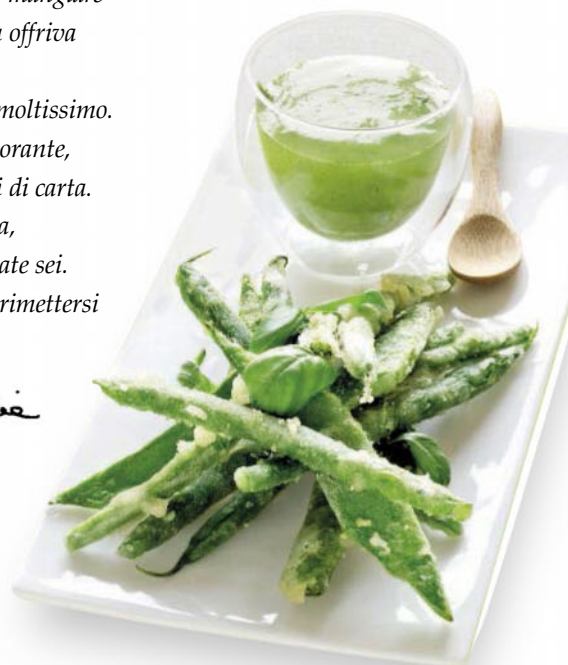
Fior di pisello è una principessa minuscola, ha per carrozza un cece e per baule un baccello che contiene tre piselli magici. Tesor di fave è un baldo contadinello che diventerà il suo sposo... Sono i protagonisti di una fiaba, tutta incanto e levità, scritta da Charles Nodier, che fu l'erudito patrono del primo romanticismo francese. In Danimarca, anche Hans Christian Andersen si interessò ai piccolissimi legumi: uno lo ficcò sotto venti materassi e venti piumini e sopra depose una principessa molto sensibile, a un altro diede il compito di far guarire una bambina con l'allegria della sua fioritura... I piselli delle fiabe fanno germogliare tesori, svelano nobiltà, ridanno la vita. Le più rustiche fave non sono da meno. Anche se venivano rifuggite dal frugalissimo Pitagora, che le reputava impure, erano il cibo preferito dell'imbattibile Ercole e nell'antica Roma venivano lanciate sulla folla durante le feste primaverili dedicate a Flora, dea della fertilità; erano considerate un portafortuna e un afrodisiaco (c'è del vero: favoriscono lo sviluppo delle dopamine, sostanze che rianimano il desiderio).

Ricchi di fiabeschi poteri *e di valori simbolici, piselli e fave, coltivati fin dagli albori della storia, sono saporiti concentrati di energia, di proteine e di sali minerali, da sempre presenti nella cucina popolare. Insieme a taccole e fagiolini, maturano in questi giorni. Una cuoca "ortolana" li ha cucinati per voi con semplicità, per farne sentire il sapore schietto, di appena colto. Provatelo, da pag. 50, nella bruschetta, nel cuscus con le seppioline e nell'hummus nostrano.*

In forma di zuppa *i piselli piacevano anche ai re. Ne andava pazzo Luigi XIV che pare li offrisse ai suoi illustri ospiti, facendo circolare a corte, in degna rivisitazione, il più antico mangiare contadino: la fetta di pane bagnata in un brodo fatto con quello che la campagna offriva al momento ("suppa" in gotico vuol dire fetta di pane inzuppata).*

In cerca di conforto, semplicità e leggerezza, a noi questo mangiare piace ancora moltissimo. La zuppa è di moda: cresce l'offerta sui banchi del fresco del supermercato, al ristorante, nei nuovi "soup bar" dove si consuma al volo o si porta via in disinvolti bicchieri di carta. Con brodi rinfrescanti, verdure, legumi, con qualche bocconcino di carne bianca, ma anche con la frutta, e la giusta porzione di pane, a pag. 56 ne abbiamo preparate sei. Equilibrati piatti unici che saziano e appagano a bassa quota calorica. L'ideale per rimettersi in forma dopo l'inverno e per divertirsi a sperimentare in cucina con facilità.

PRONTI PER VOI
1 Zuppetta di mango, pere e fragole (pag. 63).
2 Tempura verde (pag. 53).

1

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Beatrice Prada, Matteo Carassale, Monica Vinella

Maggio

SOMMARIO

PAGINA 41

Sei nuove ricette facili e veloci per cucinare con i germogli

IDEE

SUGGESTIONI

PAGINA 81

RICETTE

PAGINA 114

GUIDE

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in piazza Aspromonte 15.
Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da oltre 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 05 - Maggio 2016 - **Anno 87°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Progetto Grafico
GIUSEPPE PINI
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA BORNEY
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, ALICE DELCOURT, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA
Hanno collaborato
IRENE BARATTO, RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, SIMONA PARINI, CRISTINA PORETTI, BLANCHERICCARDI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), VALENTINA VERCELLI
Per le foto
AG. 123RF, AG. AGF, AG. FOTOLIA, AG. IPA, AG. ISTOCKPHOTO, AG. LUZ, AG. MARKA, AG. SIME, AG. SUPERSTOCK, ALESSANDRO BAGLIONI, MARTIN BALME, ALVISE BARSANTI, GIANCARLO BONONI, MATTEO CARASSALE, LUCIANO D'ANGELO, JOËL DAMASE, ROBERTA DE MIN, GUGLIELMO DE' MICHELI, FEDERICA DI GIOVANNI, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, ADRIANO MAFFEI, DALIBOR MICHALCIK, DAVIDE PALMIERI, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI, ANDREAS THUMM, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale FRANCA SOZZANI

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Advertising: ELIA BLEI Direttore, CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore. **Grandi Mercati:** ELIA BLEI Direttore, GIOVANNI AZZIMONTI Responsabile. **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager **Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia:** LORIS VARO Area Manager. **Emila Romagna, Marche, Toscana, Umbria:** GIANCARLO ROPA Area Manager. **Toscana, Umbria:** ANTONINO ACANFORA Area Manager **Lazio e Sud Italia:** ANTONELLA BASILE Area Manager. **Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra:** ANGELA NEUMANN **New York:** ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Direttore Generale FEDELE USAI
Vicedirettore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI, **Direttore Business Development** MICHELE RIDOLFO, **Direttore Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Comunicazione LAURA PIVA, **Direttore di Produzione** BRUNO MORONA, **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI, **Direttore Amministrativo** ORNELLA PAINI, **Controller** LUCA ROLDI
Direttore Tecnologie GIUSEPPE SERRECCHIA, **Direttore Prodotti Digitali** BARBARA CORTI, **Direttore CN Studio** ROBERTA LA SELVA
Direttore Creativo CN Studio CRISTINA BACCELLI, **Direttore Branded Content** RAFFAELLA BUDA

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Zuppetta di finocchio* (pag. 63)
Ricetta di Walter Pedrazzi - *Foto di* Monica Vinella

I menu di maggio

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

1 Facile

2 Vegetariano

3 Gourmet

4 Al cucchiaio

5 Profumo di mare

Tavola fredda 6

Dove andare

A LUGANO E DINTORNI CON 10 GRANDI CUOCHI.
A SALINA CERCANDO I SAPORI DELLE EOLIE.
IN VENETO PER **ECCELLENTI** ASSAGGI DI PROSECCO

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

6-8 MAGGIO

PIACENZA
Birra Expo

La birra artigianale è sempre più di moda. Ne è dimostrazione il successo di questa manifestazione che vanta più di **25 birrifici**, oltre 100 tipologie di birra, laboratori, incontri gastronomici e uno stuolo di consumatori. *www.birraexpo.it*

9-12 MAGGIO

PARMA
Cibus 2016

È il **salone dell'alimentazione** più importante d'Italia e conta oltre 3000 espositori. Il 9 è prevista la premiazione del concorso ALMA Caseus dedicato alla nostra cultura casearia. In città è di scena la mostra "Cibus in fabula", con 13 maxi tele di street artist di fama mondiale, il ricavato della cui vendita andrà in beneficenza. *www.cibus.it*

1-19 MAGGIO–GIUGNO

SVIZZERA
GRANDI CHEF

Dal 1° maggio al 19 giugno i migliori ristoranti di Ascona, Lugano, Vacallo e Vico Morcote, per festeggiare i 10 anni di **S. Pellegrino Sapori Ticino**, una manifestazione gastronomica senza uguali, ospiteranno in cene d'autore cuochi d'eccezione come Bühner, Bottura, Féolde, Barbot, Romito, i fratelli Cerea, Knogl, Bau, Boer, Pras.
www.saporiticino.com

ORIGINALE *Peter Knogl firma un capolavoro del gusto: ricci con mousse di Champagne e caviale imperiale*

27-29 MAGGIO

LENI (ME)
XIII Salina Isola Slow

Nell'isola verde delle Eolie, una kermesse per far conoscere il **"Modello Salina"** in cui si fondono agricoltura sostenibile, tradizioni gastronomiche e rispetto dell'ambiente. Degustazioni e laboratori del gusto sul cappero e sul cucuncio.
www.salinaisolaslow.it

4-8 MAGGIO
CILAVEGNA (PV)
52ª SAGRA DELL'ASPARAGO
Si festeggia un asparago raro coltivato secondo natura, senza diserbanti.
www.comune.cilavegna.pv.it

15-16 MAGGIO
LIDO DI CAMAIORE (LU)
VINI D'AUTORE TERRE D'ITALIA
In assaggio 400 etichette di oltre ottanta produttori da ogni parte d'Italia.
www.acquabuona.it

8 MAGGIO
IN TUTTA ITALIA
AZALEA DELLA RICERCA
In 3600 piazze in vendita magnifiche azalee a sostegno della ricerca di AIRC sui tumori femminili.
www.airc.it

Fotografie di Andreas Thumm, 123rf

14-15 MAGGIO

NARNI (TR)

CILIEGIOLO D'ITALIA

Intitolata a uno dei più amati vini umbri, una **suggestiva vetrina** di alcuni straordinari prodotti di nicchia. Con dimostrazioni che esplorano la cucina locale in collaborazione con Slow Food Terre dell'Umbria Meridionale. *www.ciliegiolooditalia.it*

"NATURA E CULTURA" È A CURA DEL CONSORZIO DI TUTELA DEL PROSECCO SUPERIORE

12-15 MAGGIO

SUSEGANA (TV)

VINO IN VILLA **FESTIVAL**

A tutto Prosecco: dopo tre giorni di importanti eventi culturali sulle colline di Valdobbiadene, la rassegna sul tema "Natura e Cultura" si conclude al castello di Susegana con la degustazione dell'ultima annata del **Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg**. *www.vinoinvilla.it*

Tutto MAGGIO

COSTA DEGLI ETRUSCHI (LI)

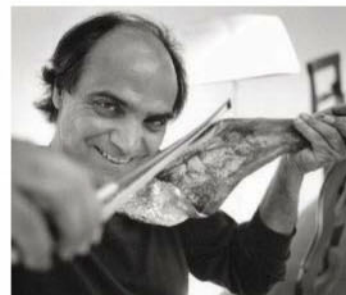
Mangia in giro

"Mangia in giro" è una kermesse itinerante tra le specialità di vari borghi della livornese **Costa degli Etruschi**. A Vada (7-8) si gustano le rane, a Rosignano Solvay (14-15) il cacciucco, a Rosignano Marittimo (21-22) i fritti. Gran finale il 28-29 assaporando i formaggi del territorio. *www.mangiaingiro.it*

20 MAGGIO

CREAZZO (VI)

Le 5 stagioni della cucina vicentina

Nel quadro di un'iniziativa per valorizzare i tesori della cucina vicentina, Marco Perez dedica ai **piselli** uno show cooking d'eccezione nella cucina dell'Università del Gusto. A ottobre sarà il turno dei funghi interpretati da Alessandro Dal Degan, e a novembre del "bacalà" con Antonio Chemello. *www.universitadelgustovicenza.it*

14-16 MAGGIO

SANTA LUCIA DI PIAVE (TV)

Gourmandia

Prima edizione di "Gourmandia", kermesse ideata da Davide Paolini che porta alla ribalta **un centinaio tra i nostri migliori** salumai, panettieri, pasticcieri, casari, cioccolatieri e vignaioli affiancati per l'occasione da laboratori ed esibizioni culinarie di grandi chef. *gourmandia.gastronauta.it*

27 MAGGIO-5 GIUGNO
BETTOLLE (SI)
LA VALLE DEL GIGANTE BIANCO
Protagonista è la Chianina, lo straordinario bovino da cui si ricava la "fiorentina". *www.amicidellachianina.it*

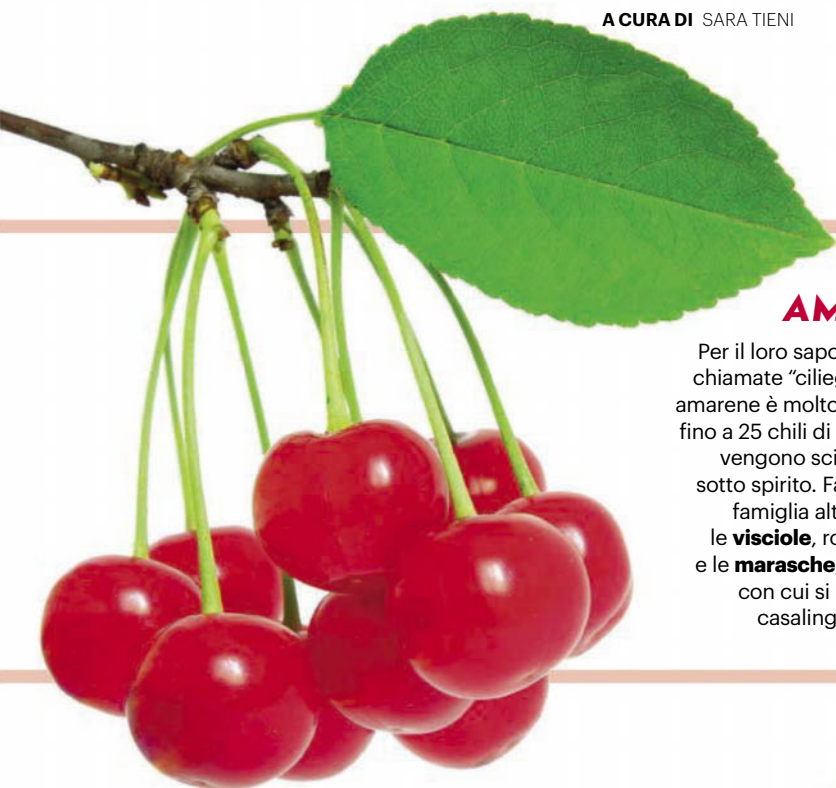
MAGGIO-SETTEMBRE
IN TUTTA ITALIA
TAVOLI TRASPARENTI
Prenotando in alcuni ristoranti stellati si dona il costo della consumazione alla ricerca pediatrica e all'infanzia in difficoltà. *tavolitrasparenti.com*

23-25 MAGGIO
NAPOLI
TUTTOPIZZA
Pizzaioli di tutto il mondo a confronto. In programma gare, dimostrazioni, convegni ed esposizioni. *tuttopizzaexpo.com*

Fotografie di Roberta De Min, 123rf, Arch. LCI

Giusti adesso

ACIDULE AMARENE PER STUZZICARE IL PALATO. UN SALUME DAL NOME **MUSICALE** E UN PESCE CHE SEMBRA VENIRE DALL'AIA

A CURA DI SARA TIENI

RICCHE DI BIOFLAVONOIDI, LE AMARENE AIUTANO A ELIMINARE LE TOSSINE

AMARENE

Per il loro sapore acidulo sono anche chiamate "ciliegie acide". Un albero di amarene è molto generoso: può produrre fino a 25 chili di frutti che comunemente vengono sciroppati o conservati sotto spirito. Fanno parte della stessa famiglia altre due sottospecie: le **visciole**, rosso cupo e più dolci, e le **marasche**, piccole e amarognole con cui si prepara un liquore casalingo, il maraschino.

PANE DI MATERA

Fragrante e antico simbolo dei mangiari della città dei Sassi, preparato con la farina di **grano duro** lucana. Secondo il disciplinare IGP quello originale, insuperabile per fare bruschette o con salumi e formaggi locali, pesa da 1 a 2 chili, ha una crosta spessa non meno di 3 mm e mollica giallo paglierino.

Borragine

Le foglie sono spesse e carnose, coperte da una leggera peluria, i fiori sono di un azzurro vivace. È un'erba spontanea, coltivabile anche negli orti e molto usata nella cucina ligure. Le foglie giovani, cotte, di sapore simile a spinaci e biete, sono ottime nei ripieni e nelle minestre. I **fiori** possono essere consumati crudi, in insalata e per colorare l'aceto.

Gallinella

Parente di triglie e scorfani, è un saporito pesce di fondale o di scoglio. Ha polpa bianca, compatta, magra ma con molte spine, quindi ideale per brodetti e zuppe. Detto anche "capone gallinella", contempla sette specie di cui due facilmente reperibili al mercato. Quella **rossa**, più pregiata, è tipica del Mediterraneo, quella grigia è diffusa nell'Atlantico orientale.

Violino di capra della Valchiavenna

È aromatico e poco grasso, questo salume della Valchiavenna, fatto con coscia e spalla di capra. Presidio Slow Food, ricorda un violino per la forma e per il gesto di affettarlo, appoggiando il fondo alla spalla e usando il coltello come un **archetto**.

Piselli

Se ne conoscono 776 varietà orticole, e questo è il momento magico della loro brevissima stagione. Ricchi di ferro e magnesio, i piselli hanno 65 calorie all'etto e 6-8 "perle" verdine per baccello.

È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 51, 52, 55, 62, 101, 105, 111, 122.

Pagliettina di Rifreddo

Un formaggio morbido, di latte vaccino, tipico del Cuneese, di consistenza fondente. Deve il suo **nome** al fatto che un tempo veniva conservata su graticci di **paglia**. Si consuma dopo 20 giorni di stagionatura.

È il momento di

FRAGOLE	FAVE
ASPARAGI	RAVANELLI
PATATE NOVELLE	KIWI
CIPOLLOTTI	POMPELMI
FAGIOLINI	AGLIO
CILIEGIE	CAROTE

Fotografie di 123rf, Riccardo Lettieri, iStockphoto, Fotolia

L'ombelico del gusto

ARTIGIANI DEL CIBO E TIFOSI DELLA FIORENTINA. MOZZARELLE E WI-FI. SUCCEDE AL **MERCATO CENTRALE DI FIRENZE**. GRAZIE A UN RISTORATORE VISIONARIO. CHE ORA PUNTA A ROMA

A CURA DI SARA TIENI

IL MERCATO CENTRALE DI FIRENZE: CONTA ANCHE UNA SCUOLA DI CUCINA E UNA LIBRERIA TEMATICA

"RE" DI SAPORI
A SINISTRA: Umberto Montano, presidente del Mercato Centrale di Firenze. Aperto ad aprile 2014, ospita artigiani, ristoratori e boutique al primo piano di un edificio del 1874.

"Gli chef? Dovrebbero imparare dalle casalinghe"
Umberto Montano

Dalla zuppa di fagioli alla Magna Carta

"La più grande cuoca del mondo per me rimane mia nonna". Umberto Montano, 60 anni portati con il sorriso, presidente del Mercato Centrale di Firenze non ha dubbi: deve a lei e a un'"inimitabile" minestra di fagioli con erbe e cotiche la sua genesi professionale. "Se potessi scegliere un piatto della vita sarebbe quello, tanto buono da comparire in un menu stellato". Da quel concetto di cucina, genuino e casalingo, Montano non si è più allontanato.
Nel mezzo ci sono una lunga gavetta e un rinomato ristorante, Alle Murate, a Firenze, dove nel 1984 lavorava gomito a gomito con il gastronomo e giornalista Leonardo Romanelli. "Eravamo colleghi all'Istituto Alberghiero Saffi. Io cucinavo nei buchi tra una lezione e l'altra. La sera lui stava in cucina, io mi trasformavo in maître di sala".

Da aprile 2014 lei è a capo di uno dei mercati più vivaci d'Italia: i numeri parlano.
E mi inorgogliscono: un fatturato di 20 milioni di euro nel 2015, in crescita costante, 1 milione e 980mila visitatori nello scorso anno. E per il 2016 contiamo di toccare i due milioni.
Qual è il segreto di questo successo?
Una squadra collaudata di 15 artigiani, ma ricca di nuove presenze: un mercato deve essere in continua evoluzione. Per questo da un anno abbiamo uno spazio temporary che ospita un artigiano per 3-5 giorni, e propone prodotti della nostra tradizione a seconda della stagionalità.
Per esempio?
Abbiamo proposto i necci, dolci tipici della montagna pistoiese fatti con la farina di castagne solo quando il frutto è di stagione. L'ultimo ospite è stato →

→ Opera Waiting, una deliziosa pasticceria naturale. E da poco è entrato in squadra Pasquale Torrente, "il friggitore d'Italia".

Altre novità?

Dopo l'estate apriremo un Mercato Centrale a Roma. Sto selezionando una squadra di artigiani d'eccezione. Una decisione presa dopo che molti mercati italiani ci hanno chiesto di collaborare e sono venuti a visitarci.

Una libreria tematica, una scuola di cucina, conferenze sul mondo del cibo e wi-fi: si va al mercato non solo a fare la spesa.

Vogliamo diventare un luogo di aggregazione. Abbiamo una colonnina dove ricaricare tutti i tipi di telefoni cellulari. Ci sono riviste e quotidiani a disposizione di tutti. Pubblichiamo anche un semestrale gratuito, la "Magna Carta" (ironico riferimento alla Magna Charta, il documento firmato nel 1215 dal re inglese Giovanni Senzaterra ai suoi feudatari, *ndr*). Vendiamo persino i biglietti e gadget della Fiorentina e ospitiamo la squadra e i tifosi per gli eventi speciali. Abbiamo recuperato un concetto antico: al mercato una volta si andava per tutto, anche per incontrare la fidanzata.

E oggi?

È un must per i fiorentini. Ma dipende dalla stagione. Nei weekend estivi il 60% dei visitatori è straniero. Da ottobre ad aprile la percentuale si capovolge.

IL MERCATO, APERTO NEL 2014, HA TOCCATO, NEL 2015, 1 MILIONE E 980MILA VISITATORI

GIOIE DEL PALATO

1 - Lo staff della pizzeria Sud, di Romualdo Rizzuti.
2 - Il pesce fresco proposto ogni giorno da Maurizio e Paola Rosellini.
3 - La bottega dei formaggi di Franco Parola.
4 - Lezioni in corso alla Scuola di Cucina Lorenzo de' Medici.
5 - Un dolce della pasticceria di David Bedu.
6 - Tagliolini freschi conditi al momento da Savini Tartufi.

Il pubblico cambia anche nell'arco della giornata, perché il mercato è aperto tutti i giorni dalle 10 alle 24. La sera ci sono soprattutto giovani, che sostano nella birreria o vengono per una pizza. Il sabato e la domenica mattina invece sembra di stare in un parco pubblico, tante sono le famiglie con bambini.

Qual è il vostro obiettivo?

Mettere al centro i protagonisti della cucina italiana: casalinghe e artigiani. Sono loro i depositari del patrimonio che il mondo ci invidia. Per questo abbiamo indetto un concorso gastronomico dedicato solo ai cuochi di casa: "Il mestolo di legno alla tradizione". I cuochi dei ristoranti per me arrivano dopo. Per non parlare degli chef, una definizione che detesto...

Che cosa potrebbero imparare gli chef dalle casalinghe?

Tutto. Le casalinghe trasmettono un patrimonio non scritto e l'unico modo per assorbirlo è vederle lavorare. E poi cucinano sempre col cuore.

Come vengono scelti i suoi artigiani?

In base alla bravura e alla passione. Come la famiglia Savigni di Pavana Pistoiese, gli unici macellatori-trasformatori della Toscana i cui animali pascolano in un'oasi del Wwf. O Angelo ed Emanuele Campomaggiore, che hanno lavorato con noi due anni. Fanno una superba mozzarella di bufala scegliendo persino la semente da cui nascerà il foraggio per le bufale. Mi hanno detto: "Caro Umberto la mozzarella non si fa solo con il latte, sennò è roba qualunque". Musica per le mie orecchie.

Tra i ristoratori del Mercato ci sono anche un'hamburgeria di carne chianina e un vegetariano-vegano: avete seguito la tendenza?

Sì, ma non solo, li abbiamo messi provocatoriamente l'uno di fronte all'altro. Per mandare un messaggio: ognuno deve mangiare ciò che preferisce, senza criticare l'altro. Una volta scelti i piatti, ci si può sedere dove si vuole. Sa perché? Il cliente – questo l'ho imparato in anni di ristorazione – si deve sentire, prima di tutto a suo agio. Libero.

Fotografie di Federica Di Giovanni

Tupperware®
1 2 3
Click
Set
Pelaverdure
Click
affetto
in cucina
www.tupperware.it
Numero Verde
800-821053
You Tube
GUARDA il Video
www.tupperware.eu/
ClickSeries

5 artigiani del cibo

MOZZARELLE, CONFETTURE DI FRAGOLINE, LIEVI FETTE BISCOTTATE, ACETO DI UVA E ROSOLIO: **SAPORI FRESCHI** PRESAGHI DELL'ESTATE VICINA

TESTO SIMONA PARINI

I cinque amici
Joško Sirk non è da solo nell'impegno per valorizzare l'aceto d'uva. Con lui ci sono altri quattro produttori, gli Amici Acidi: Mario Pojer di Pojer e Sandri, Andrea Paternoster di Mieli Thun, Andreas Widmann di Baron Widmann e Andrea Bezzecchi di Acetaia San Giacomo.

EFFETTI BENEFICI
L'aceto Sirk è ricco di minerali e privo di anidride solforosa e di conservanti. Viene venduto anche in eleganti confezioni regalo.

1

"Volevo un aceto che conservasse il **sapore dell'uva** *e ci sono riuscito".*
Joško SIRK

PARTENDO DALL'UVA

Proprietario con la famiglia del ristorante-relais La Subida di Cormons, nel Collio, Joško Sirk da più di dieci anni produce l'aceto partendo non dal vino ma direttamente dall'uva. Le vigne di un piccolo appezzamento che sovrasta La Subida producono i bianchi grappoli che subito dopo la vendemmia, nell'adiacente acetaia, iniziano un percorso lungo tre anni da cui nasce un aceto giallo ambrato con aromi fruttati e morbidi.

DOVE TROVARE L'ACETO D'UVA
Società Agricola Sirk, via Subida 54, Cormons (GO), www.acetosirk.it

2

"Le bufale **si adattano** *molto bene al clima del Veneto".*

Lodovico GIUSTINIANI e Ninni COLLALTO

MOZZARELLA ALLA VENETA

Tra le colline di Conegliano e Valdobbiadene vivono le trecento bufale di Borgoluce, millenaria proprietà della famiglia Collalto, gestita oggi da Ninni Collalto e dal cognato Lodovico Giustiniani. Il latte, **LAVORATO CRUDO**, produce una mozzarella di bufala lucida e soda, di sapore dolce e delicato.

DOVE TROVARE LA MOZZARELLA

Borgoluce, Località Musile 2, Susegana (TV), www.borgoluce.it

DOVE TROVARE IL ROSOLIO

La Dispensa di Amerigo, via Marconi 14-16, Savigno (BO), www.amerigo1934.it

PROFUMO DI ROSE

Già proprietario della trattoria Amerigo, Alberto Bettini vent'anni fa ha fondato con l'amico Roberto Zivieri la linea di prodotti gourmet "La Dispensa di Amerigo", basata su ricette della tradizione emiliana. Come il **ROSOLIO**, ottenuto dalla miscelazione a freddo di alcol, zucchero e olio essenziale di rosa. Poco dolce, è dissetante bevuto con ghiaccio ed è ottimo per profumare torte e pan di Spagna.

3

"Ho scelto di produrre il rosolio per **valorizzare** *la tradizione del territorio".*

Alberto BETTINI

4

"Trasformiamo un frutto storico ed 'eroico' in una **delizia** *cremosa".*

Rosario TORTORICI

CON LE FRAGOLINE DI SICILIA

Le fragoline coltivate in piccoli appezzamenti nei comuni di Ribera e Sciacca derivano dalle piantine portate in Sicilia dai boschi alpini. Piccole, rosse e aromatiche, sono tutelate da un **PRESIDIO SLOW FOOD** e lavorate appena raccolte dall'azienda agricola Scyavuru per ricavarne una confettura di consistenza vellutata.

DOVE TROVARE LE CONFETTURE

Scyavuru, contrada Castellana, Ribera (AG), www.scyavuru.com

I BISCOTTI DELLA SALUTE

Dal forno dello storico Biscottificio Antonio Mattei di Prato gestito dalla famiglia Pandolfini escono questi fragranti biscotti della salute. Sono fette di pan brioche a doppia lievitazione a cui la tostatura dona **LA GIUSTA CONSISTENZA** per ricevere non solo miele e confetture ma anche pâté e formaggi. Pensata per le esigenze dei più salutisti è la nuova versione in cui lo zucchero è sostituito dal **MALTITOLO**, il dolcificante ricavato dall'amido di mais.

DOVE TROVARE I BISCOTTI

Biscottificio Antonio Mattei, via Bettino Ricasoli 20, Prato, www.biscottimatteideseo.it

5

"Abbiamo reso l'antica ricetta **più attenta** *alla moderna alimentazione".*

Elisabetta PANDOLFINI

Fotografia di Riccardo Lettieri, Giancarlo Bononi, 123rf

Bambini, a tavola!

UN PO' PER MANGIARE, UN PO' **PER GIOCARE**. UNA CUCINA PIENA DI ALLEGRIA CHE NON DIMENTICA LA PRATICITÀ

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO
HA COLLABORATO GAIA PANCERI

1 TAGLIERE "Nuvola" in legno, 25,50 €, di Snug Studio, in vendita su *www.shoppable.it*
2 TOSTAPANE da due fette, 49,90 €, di De'Longhi. *www.delonghi.com*
3 ALZATE in ceramica di Decochic, la gialla costa 16,43 €, la blu 24 €. *www.decochic.it* **ECOBOTTIGLIA** "Coccinella" di Tupperware, 8,50 €. *www.tupperware.it* **CANNUCCE** in carta di Decochic. 25 pezzi per 5,50 €. *www.decochic.it*
4 Set di 6 **TAGLIERI** in legno a forma di toast, 55 €, da JV Store. *www.jannellievolpi.it* **YO-YO** "Lattjo", 2,99 €, Ikea. *www.ikea.com/it* **BOTTIGLIA** in vetro, set di 6 pezzi con cestino, di Decochic, 17,90 €. *www.decochic.it* **SPARGIFARINE,** zucchero e cacao "Dispenser" di Marcato, 24,90 €. *www.marcato.it* **PORTAUOVO** "Frida & Salvador", in ceramica, 24 € (set di 2 pezzi), di Ingela Arrhenius in vendita da Le civette sul comò. *www.lecivettesulcomo.com*
5 CUCCHIAINO in silicone, 6,90 €, di Chicco. *www.chicco.it*
6 Il "Sacchino", **SACCHETTO** in cellulosa lavabile di Essent'ial, 11 €, *www.essent-ial.com*, contiene la **PASTINA** "I Quadretti" di Andalini, 250 g per 0,85 €. *www.andalini.it* **CUCCHIAINO** in acciaio "Macchinine" di Tescoma. Set di 4 pezzi 23,90 €. *www.tescomaonline.com*
7 PIATTO Design letters, 18 €, da La Rinascente Design Supermarket. *www.rinascente.it* **FORCHETTINA** del set "Pappa elefante e pesciolino", 29,90 €, Thun. *it.thun.com* **PORTABURRO** con spatola "Ship shape", 19 €, Alessi. *www.alessi.com/it* **BAVAGLINO,** Bakker, 9 €, da JV Store. *www.jannellievolpi.it*

1

2

3

4

5

6

7

POIS MANIA
TOVAGLIA realizzata con carta da parati della collezione "Coconet", 37 € a rotolo, in vendita da JV Store.
www.jannellievolpi.it

Tutteinsieme

appassionatamente

Lattughino verde, lattughino rosso, rucola, valerianella.
Un mix di sapori freschi, piccanti, dolci e profumati,
insieme per soddisfare ogni tua passione.

ORTOROMI SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA Via Piovega, 55 - 35010 Borgoricco (Pd) | Via Olmo, 34 - 84092 Bellizzi (Sa) www.ortoromi.it - www.insalarte.net

Quotidiana fragranza

TUTTO PER **FARE IL PANE** IN CASA, PROPRIO COME QUELLO DEL FORNAIO. IMPASTATRICI, STAMPI PER LIEVITARE E CUOCERE. E PER LA TAVOLA, TOSTAPANE E PALETTA LEVABRICIOLE

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

Le mani in pasta

Panera di Lékué, per pesare, impastare e infornare il pane fatto in casa. In silicone, ha una forma che permette al vapore di circolare al suo interno. Distribuito da Schönhuber, da 25 €. www.schoenhuber.com

PER UN GESTO ELEGANTE

Paletta raccoglibriciole Ala dalla linea essenziale, disegnata da Achille Castiglioni e prodotta da Alessi, in acciaio inox 18/10 lucido. 20 €. www.alessi.com/it

Cottura ventilata

Di Kenwood, la macchina automatica programmabile per la preparazione del pane dispone di cottura ventilata con scelta tra 3 livelli di doratura, per ottenere una crosta più croccante. Costa 160 €. www.kenwood.it

STAMPI E CONTENITORI

ALLA FRANCESE

STAMPO PER BAGUETTE DI EMILE HENRY, IN SPECIALE CERAMICA CHE CREA AL SUO INTERNO IL TASSO DI UMIDITÀ GIUSTO PER OTTENERE UNA CROSTA DORATA E UNA MOLLICA LEGGERA. 90,90 €. WWW.EMILEHENRY.COM

CON TAGLIERE

BREADSMART DI TUPPERWARE È IDEALE PER CONSERVARE IL PANE. GRAZIE AL SISTEMA "CONDENS CONTROL" RIDUCE LA FORMAZIONE DI UMIDITÀ E IL COPERCHIO ANTISCIVOLO FUNGE DA TAGLIERE. 75 €. WWW.TUPPERWARE.IT

Da panificio

Pane fresco fatto in casa con la nuova Expressionist Kitchen Machine di Electrolux, in alluminio pressofuso, con tanti accessori e kit per fare la pasta, 2 ciotole da 5,7 litri in acciaio inox, potente motore da 1000 watt a 10 livelli di velocità, illuminazione a led. 599,90 €. www.electrolux.it

Il mulino in casa

Marga Mulino di Marcato è una macina che, con un sistema a tre rulli rotanti a velocità differenziate, permette di preparare in pochi minuti fiocchi e farina di cereali, per una colazione sana e naturale. Funziona a manovella. 89,90 €. www.marcato.it

Le forme del pane

PER PROVETTI PANIFICATORI

QUI SOPRA, LIEVITA PAGNOTTA, LINEA "DELLA CASA", GRAZIE AL CESTINO INTERNO TRAFORATO, AIUTA L'IMPASTO A LIEVITARE PIÙ VELOCEMENTE. 15,90 €. IN ALTO, GLI STAMPI PER PANE ROSETTA E CHIOCCIOLA DELLA LINEA "DELICIA". 5,90 € L'UNO. TUTTO DI TESCOMA. WWW.TESCOMAONLINE.COM

EXTRA

FARINA DEL TUO SACCO

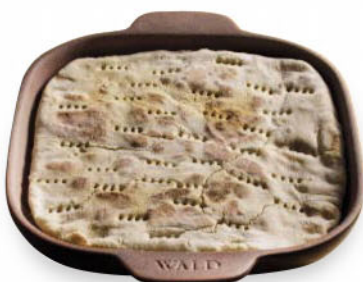
FINISSIME E LEGGERE, LE FARINE DI MAIS, DI RISO E DI GRANO SARACENO DI SARCHIO SONO BIO E SENZA GLUTINE. PROPOSTE NEL PRATICO FORMATO DA 500 G, COSTANO, RISPETTIVAMENTE, 2,18 €, 2,99 € E 2,97 €. WWW.SARCHIO.COM

COLORI PASTELLO ANNI '50

Forme arrotondate ed ergonomiche che ricordano gli anni '50 e tante tonalità pastello per il tostapane TSF01 di Smeg, che tosta 2 fette alla volta. Costa 139 €. www.smeg.it

Fotografie di Dalibor Michalcik, Martin Balme, Adriano Maffei

ARGILLA NATURALE

LA PIASTRA PER COTTURA PANFANTASIA DI WALD È REALIZZATA IN ARGILLA NATURALE CHE CONFERISCE AL PANE UNA PARTICOLARE FRAGRANZA, COME IL TESTO SULLA BRACE. 43,95 €. WWW.WALD.IT

DA INFORNARE

SI METTE IN FORNO CON IL PANE A 100-120 °C PER 10 MINUTI E SI SERVE IN TAVOLA, IL CESTINO PANECALDO DI KNINDUSTRIE, IN SILICONE SENZA SOSTANZE TOSSICHE. DA 27 €. WWW.KNINDUSTRIE.IT

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

100% VEGETALE 100% GUSTO

Valbona propone 4 nuove ricette vegane senza glutine e senza formaggio, a base di *verdure e di tofu*: pesto verde, pesto rosso, crema ai peperoni e carote e crema alle zucchine. Per l'antipasto e per condire la pasta.

€ 2,49 www.valbona.com

Profumi

La freschezza di Everyday contagia tutta la casa, con la nuova serie di candele profumate

La primavera tutti i giorni

Stile fresco e contemporaneo, funzionalità e fascia di prezzo accessibile: sono queste le caratteristiche della **NUOVA LINEA** Everyday di Thun. Si può scegliere tra due decori: Butterfly, con una farfalla viola che svolazza su uno sfondo floreale giallo, oppure Tulip, nei toni del grigio e del verde, su cui spicca un tulipano. La gamma di prodotti è ricchissima: grembiuli di stoffa, mug di porcellana, tovagliette per la colazione...

it.thun.com

EXTRA

Per preparare un party in stile Thun sono disponibili anche formine per muffin, bicchieri e piatti di carta.

Come fatte in casa

La Maionese e la Focaccia croccante a tocchetti di Fratelli Carli, entrambe con *olio di oliva*, non hanno additivi né conservanti. Sono in vendita negli Empori Carli oppure per corrispondenza.

www.carli.com

UN PANE NATURALISSIMO

Il Biolievito Madre biologico di Molino Vigevano è ottenuto con la fermentazione di farina manitoba, ricca di germe vitale, con l'aggiunta di un pizzico di lievito di birra.

€ 0,90 www.molinovigevano.com

DUE COCCINELLE PER UN MARCHIO

L'ormai storica coccinella rossa incontra una nuova compagna, quella *gialla*: impresse insieme su ogni etichetta garantiscono la bontà, la naturalità e l'eccellenza delle mele Alto Adige Igp.

www.vip.coop/it

Bontà premiata

Orzo, avena e grano con verdure, quinoa e bulgur con pomodori e olive, orzo con legumi, farro alla mediterranea... Ecco i nuovi *piatti pronti* di Saclà, si chiamano "I Freschi" e sono stati eletti Prodotto dell'Anno.

sacla.it

Fotografia di 123rf

LA CUCINA ITALIANA PER

KENWOOD

PREPARA E CUCINA PER TE!

Chiamalo semplicemente "Chef".
È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette. Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!

GELATO ALLA LAVANDA, CIOCCOLATO BIANCO E COMPOSTA AL RABARBARO

1

2

NON PERDERTI
LA PROSSIMA RICETTA

3

Ingredienti per 6 persone:

***500 g** rabarbaro – **300 g** fragole – **250 g** cioccolato bianco*
***250 g** latte – **250 g** panna fresca – **230 g** zucchero*
***100 g** zenzero pelato – **4** tuorli – baccello di vaniglia*

Inserite la frusta gommata per la cottura, versate nella ciotola inox i tuorli con 150 g di zucchero, mescolateli con un cucchiaio di legno, poi versatevi sopra il latte, la panna e un cucchiaio di fiori di lavanda e cuocete a 85°C velocità di mescolamento 1', finché non otterrete una crema liscia. Filtratela per eliminare la lavanda.

1 Montate la sorbettiera*, al posto della ciotola inox, versatevi la crema e mantecatela per 30'. Trasferite il gelato in 6 piccole ciotole o stampini (ø 7-8 cm) foderati di pellicola e poneteli in freezer per almeno 2 ore.

2 Estraete con la centrifuga* il succo di 250 g di rabarbaro e dello zenzero.

3 Versate il centrifugato nella ciotola inox, unitevi il resto del rabarbaro, tagliato a cubetti, i semi di un baccello di vaniglia, 80 g di zucchero e le fragole mondate e tagliate a metà. Agganciate la frusta gommata per la cottura e cuocete tutto a 85°C, velocità di mescolamento 2, per circa 25', ottenendo una composta.

4 Frullate la composta nel food processor alla massima velocità, poi trasferitela in una ciotola e ponetela a raffreddare in frigorifero.

Risciacquate la ciotola e fondetevi il cioccolato a 45°C a velocità 1, poi lasciatelo intiepidire.

Togliete dal freezer le ciotole con il gelato, capovolgetele per sformarlo, irroratelo con il cioccolato bianco fuso, tiepido, e servitelo subito sopra alla composta di rabarbaro e fragole completando, a piacere, con altre fragole fresche tagliate a metà.

**Attrezzatura optional rispetto al modello completo*

4

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 15 a 30 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Fusillini, olive e zucchine

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g zucchine trombetta
320 g fusilli senza glutine di riso ed equiseto
2 cipollotti basilico
olive taggiasche snocciolate
olio extravergine di oliva sale

MONDATE *i cipollotti e tritateli, poi spuntate le zucchine e tagliatele a cubetti.*
SCALDATE *un filo di olio in una padella e rosolatevi i cipollotti per un paio di minuti, quindi unitevi le zucchine, salatele e cuocetele con il coperchio, per 6-7'.*
LESSATE *la pasta in acqua bollente salata per 5'. Scolatela e trasferitela nella padella con le zucchine, infine, fuori del fuoco, unite 2 cucchiai di olive e 5-6 foglie di basilico.*
SERVITE *la pasta completando con un filo di olio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che in una dieta equilibrata è utile variare la tipologia di pasta, scegliendo sia quelle classiche a base di frumento, sia quelle alternative con farina di farro, riso, canapa e segale. Alcuni prodotti uniscono ingredienti benefici come l'equiseto, pianta ricca di sali minerali, tanto da essere definita, nell'antichità, una "panacea".*

Vitello in pastella con riso soffiato

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 8 fettine di vitello
150 g pane raffermo
120 g rucola mondata
80 g farina di farro
30 g riso soffiato
frutti di cappero in salamoia
olio extravergine di oliva
sale

STEMPERATE *la farina di farro con 200 g di acqua, ottenendo una pastella fluida.*
GRATTUGIATE *grossolanamente il pane raffermo e mescolatelo in una ciotola con il riso soffiato.*
IMMERGETE *le fettine di vitello nella pastella poi impanatele nel composto di pane e riso soffiato.*
SCALDATE *3 cucchiai di olio in una padella e friggetevi le fettine per circa 4' per lato, finché non saranno ben dorate.*
SERVITE *le fettine con la rucola, qualche frutto di cappero sgocciolato e un pizzico di sale.*

Crudità di verdure e crema alla ricotta

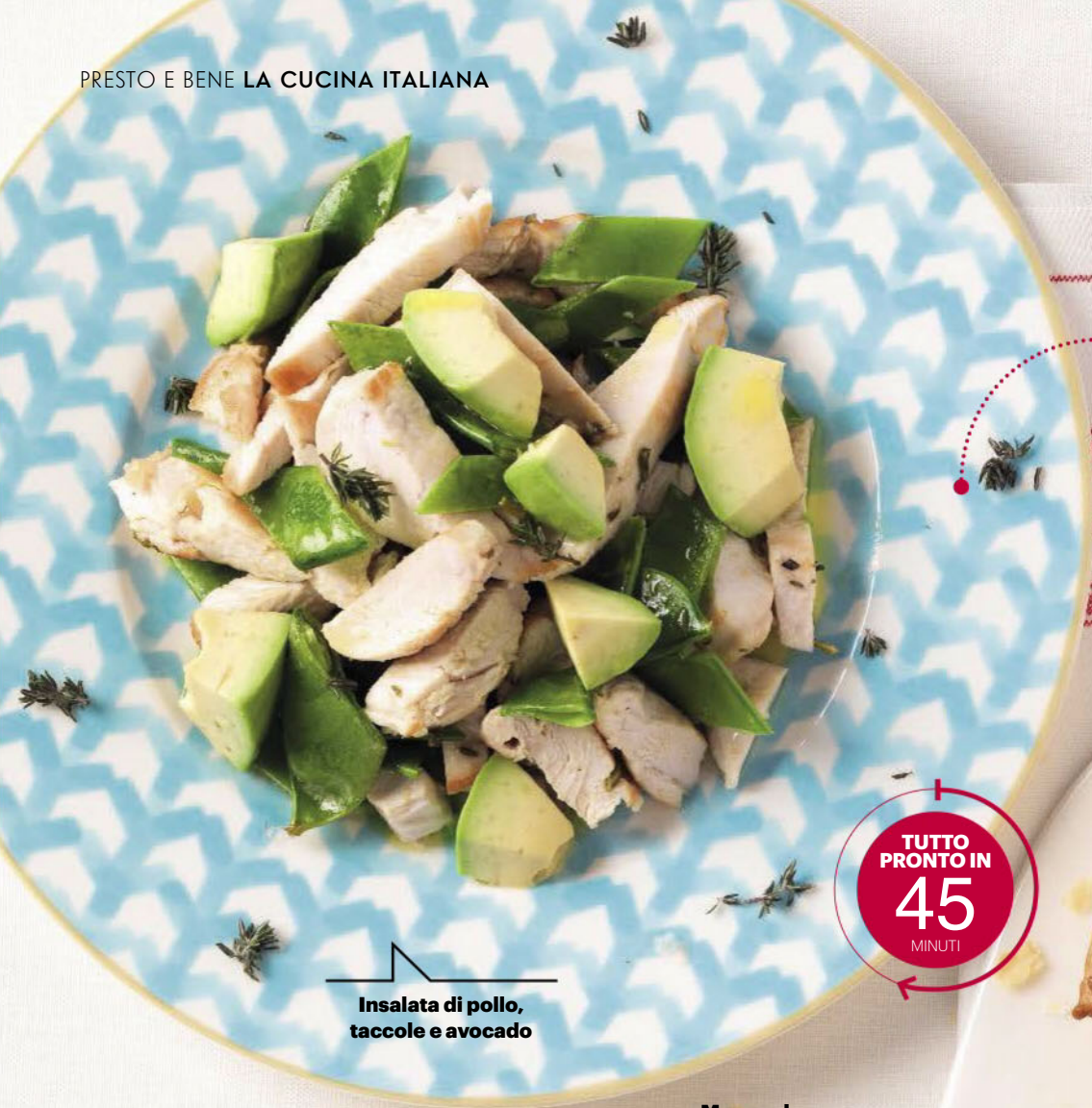
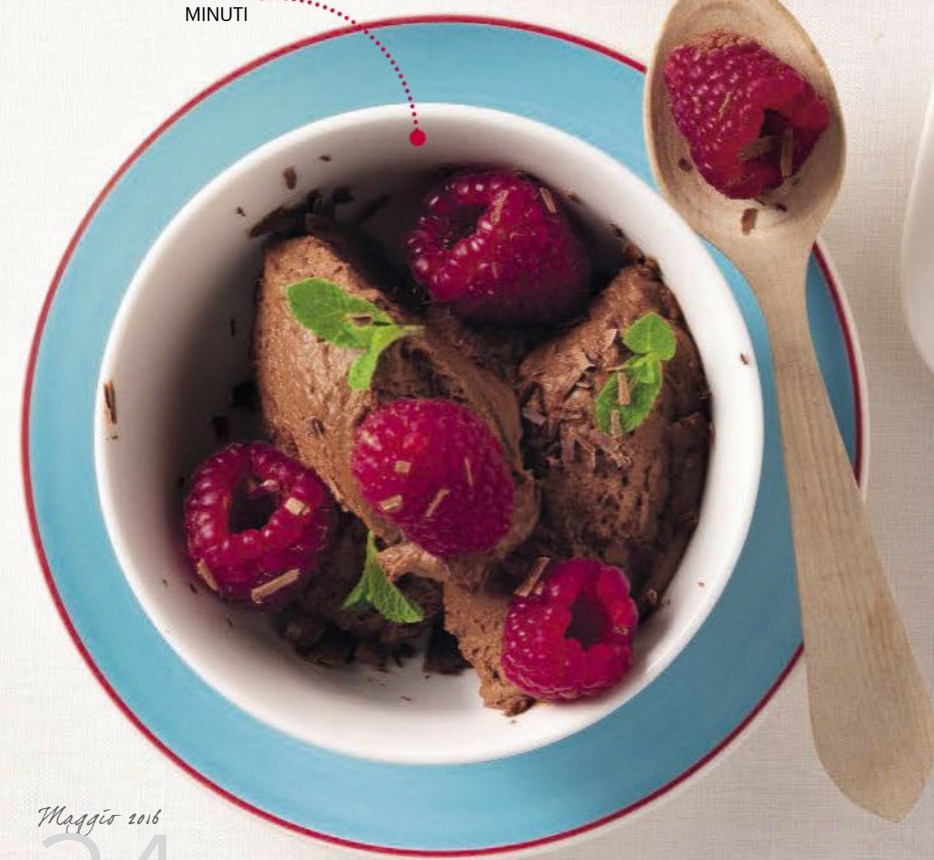
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
80 g ricotta di capra **12** asparagi
3 carote **1** zucchina menta
erba cipollina aceto di mele
limone pepe bianco
olio extravergine di oliva sale

MONDATE *le verdure. Affettate molto sottilmente la zucchina e le carote, per il lungo, ottenendo dei nastri, poi tagliate a rondelle gli asparagi, punte comprese, e riunite tutto in una ciotola.*
TRITATE *4-5 foglie di menta, 4-5 fili di erba cipollina e la scorza di 1/2 limone, mescolate il trito alle verdure, poi conditele con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe.*
EMULSIONATE *un cucchiaio di aceto, un pizzico di sale e di pepe, 3 cucchiai di olio e un cucchiaino di succo di limone, poi amalgamatevi la ricotta, ottenendo una crema.*
DISTRIBUITE *nei piatti le verdure con la crema alla ricotta.*

TABELLA DI MARCIA

1 Mondate i **cipollotti** e le zucchine trombetta.
2 Portate a bollore l'acqua per la **pasta**.
3 Preparate la pastella e la panatura, impanate il **vitello** e friggetelo.
4 Cuocete intanto i cipollotti con le **zucchine** e lessate la pasta.
5 Affettate le **verdure**, conditele, poi preparate la crema alla ricotta.

25
MINUTI
20
MINUTI
Vitello in pastella
con riso soffiato
Fusillini, olive
e zucchine
Crudità di verdure
e crema alla ricotta
20
MINUTI

20
MINUTI
Cappellacci con ricotta e bacon
TUTTO PRONTO IN
45
MINUTI
Insalata di pollo, taccole e avocado
Mousse leggera al cioccolato e lamponi
20
MINUTI
30
MINUTI

Cappellacci con ricotta e bacon

TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
460 g 2 fogli rettangolari di pasta sfoglia pronta
200 g ricotta vaccina
3 fette sottili di bacon
1 uovo
grana grattugiato

ROSOLATE *le fette di bacon in una padella, senza condimenti, a fuoco vivace, per 2′, poi tagliuzzatele e mescolatele in una ciotola con la ricotta e 2 cucchiai di grana, ottenendo un saporito ripieno.*
SROTOLATE *i fogli di pasta sfoglia su un piano e tagliate ciascuno in 6 quadretti regolari; eliminate l'eventuale eccedenza poi spennellateli di uovo sbattuto.*
SISTEMATE *al centro dei quadretti una noce di ripieno e chiudeteli come si fa per i cappelletti: piegateli a triangolo, premete lungo i bordi per sigillare la pasta, poi congiungete le due estremità e risvoltate la punta del triangolo verso l'esterno.*
SPENNELLATELI *di uovo anche esternamente e infornateli a 190 °C per 10′.*
SFORNATELI *e serviteli tiepidi come aperitivo, antipasto o snack.*

TABELLA DI MARCIA

1 Rosolate il **bacon** e preparate il ripieno per i cappellacci.

2 Sciogliete il **cioccolato** nell'acqua e fatelo raffreddare.

3 Preparate intanto i **cappellacci** di sfoglia e infornateli.

4 Rosolate il **pollo**; poi tagliate pollo, avocado, taccole e preparate l'olio allo zenzero.

5 Montate la **mousse** e sfornate i ravioli.

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Rustici e d'effetto i **piatti colorati** Villeroy & Boch giocano sui toni dell'**azzurro e del ciliegia**. Stessa firma per l'elegante tagliere in ceramica.

PROVATI E APPROVATI
Tra i tanti ingredienti con cui sperimentare in cucina, eccone quattro da tenere in dispensa. **Fusillini di farina di riso** semintegrale e polvere di equiseto Bio-in: rustici, ricchi di sapore e senza glutine. **Caffè per moka** Vergnano 100% arabica, un classico in tazzina di sapore dolce e rotondo, ottimo anche per creare dessert, come il nostro mangia e bevi; la **crema gianduia** Pernigotti e il delicato **mascarpone** di Exquisa si fondono nel ghiotto ripieno dei biscotti.

Insalata di pollo, taccole e avocado

TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g fettine di pollo
60 g taccole (piselli mangiatutto)
40 g radice di zenzero – **1** avocado
timo – rosmarino – limone
olio extravergine di oliva – sale

ROSOLATE *le fettine di pollo in padella, con il coperchio, per 2-3′, insaporendole con un filo di olio, un trito di timo e rosmarino e un pizzico di sale, poi fatele intiepidire.*
SBUCCIATE *l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa a cubetti: bagnatela con qualche goccia di succo di limone per evitare che si annerisca. Risciacquate e tagliate a listerelle le taccole.*
PELATE *lo zenzero, grattugiatelo, strizzatelo per ricavarne il succo e mescolatelo con 3 cucchiai di olio.*
TAGLIATE *il pollo a striscioline, conditele con l'olio allo zenzero e servitele con i cubetti di avocado e le listerelle di taccole.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per scegliere un avocado maturo al punto giusto dovete saggiarne la consistenza: se è molto molle o presenta dei punti "sgonfi" significa che è troppo maturo per essere mangiato in insalata. Semmai potete farne una crema. Se è troppo duro, invece, è ancora acerbo e insapore.*

Mousse leggera al cioccolato e lamponi

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g cioccolato fondente al 70%
125 g lamponi
menta

TRITATE *il cioccolato e ponetelo in una ciotola. Scaldate 300 g di acqua, versatela sul cioccolato e mescolate per fonderlo. Lasciatelo raffreddare in frigo, poi montatelo con le fruste elettriche finché non sarà gonfio come una mousse.*
SERVITE *la mousse con i lamponi e foglioline di menta.*

Foto ingrediente 123rf

Avocado

Polenta bianca, taleggio e datterini

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
210 g pomodorini datterini gialli in vasetto – **200 g** farina di mais bianco bramata
80 g taleggio – finocchietto peperoncino fresco – basilico olio extravergine di oliva – sale

PORTATE *a bollore un litro di acqua con 10 g di sale e un filo di olio, poi versatevi la farina, abbassate il fuoco e cuocetela per 14-15′, mescolando spesso, finché non assumerà la consistenza tipica della polenta.*
SCALDATE *in una padellina un filo di olio e rosolatevi i datterini, sgocciolati, con un trito di basilico, un pizzico di sale e 2-3 rondelle di peperoncino, per 5′.*
RIPULITE *il taleggio dalla crosta, spezzettatelo e scioglietelo nella polenta.*
VERSATE *la polenta nei piatti, insaporitela con ciuffi di finocchietto e completate con i datterini gialli e il loro sughetto di cottura.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il cuoco ha preferito la polenta bianca sia perché più delicata nel sapore rispetto a quella gialla, sia perché cuoce più rapidamente. Si acquista nei negozi biologici o nei supermercati riforniti.*

3 vini per 3 menu

MENU 1
"Mastri Vernacoli" Müller Thurgau Frizzante Vigneti delle Dolomiti Cavit
Leggero e fresco, contrasta con la dolcezza di zucchine, asparagi e carne. Le sue note aromatiche arricchiscono l'insieme. Si serve a 8-10 °C. 5 euro.

MENU 2
"Le Guie" Erbaluce di Caluso 2014 Tenuta Roletto
Agrumato e fruttato, trova un perfetto accordo con il sapore pacato di avocado e taccole, ravvivando senza coprire la loro delicatezza. Le note calde dell'alcol smorzano la pastosità di ricotta e pollo. Si serve a 10-12 °C. 8,50 euro.

MENU 3
Lacryma Christi del Vesuvio Bianco 2015 Feudi di San Gregorio
La mineralità di questo vino, frutto di vigne coltivate ai piedi del Vesuvio, contrasta piacevolmente con la morbidezza e il sapore neutro della polenta. La sua sapidità si armonizza al pesce. Si serve a 10-12 °C. 8 euro.

Scelti per voi da Giuseppe Vaccarini www.aspi.it

"Trecce" di orata con le vongole

TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g vongole già spurgate
480 g 4 filetti di orata
2 scalogni
vino bianco secco – prezzemolo
olio extravergine di oliva

RIMUOVETE *le spine residue dei filetti di orata, poi spellateli e tagliateli lungo la linea centrale, separando i due mezzi filetti, senza però arrivare fino in fondo, in modo che restino uniti dalla coda. Sovrapponete le due parti per creare un effetto intrecciato.*
SBUCCIATE *gli scalogni, tagliateli a spicchi e trasferiteli in una padella con un velo di olio, 1/2 bicchiere di vino, un ciuffo di prezzemolo, le vongole e le "trecce" di orata: coprite e stufate tutto per 6-8′.*
DISTRIBUITE *nei piatti e irrorate con il guazzetto di cottura.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, anche se già spurgate, le vongole rilasciano la loro naturale sapidità in cottura, per questo non serve aggiungere sale.*

Mangia e bevi al caffè

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g mascarpone
8 biscotti Pistokeddos
1/2 bicchiere di latte
caffè macinato per la moka
crema al gianduia

PREPARATE *2 tazze di caffè.*
MESCOLATE *in un'ampia ciotola il mascarpone con 1/2 tazza di caffè e un cucchiaio di crema al gianduia.*
VERSATE *in un'altra ciotola il latte e un'altra 1/2 tazza di caffè (bagna).*
TAGLIATE *ciascun biscotto in 3 parti, ottenendo 24 pezzi, immergeteli velocemente nella bagna al caffè, poi spalmate 12 pezzi con la crema al mascarpone e chiudeteli con i rimanenti, come si fa per i baci di dama.*
DISTRIBUITE *la restante tazza di caffè in 4 ciotoline e servitele accanto ai biscotti, per intingerveli.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i Pistokeddos sono i tipici savoiardi sardi, più grandi e soffici di quelli classici. Un tempo venivano preparati solo in casa nelle occasioni speciali. Oggi si trovano facilmente anche nei supermercati ma potete sostituirli con i più comuni savoiardi.*

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **4 marzo***

TABELLA DI MARCIA

1 Preparate il **caffè**, la crema al mascarpone e la bagna per il mangia e bevi.
2 Cuocete la **polenta** e il sugo di datterini.
3 Realizzate intanto le trecce di **orata** e stufatele con le vongole.
4 Mescolate il **taleggio** nella polenta.
5 Componete il **mangia e bevi** al caffè.

25
MINUTI
"Trecce" di orata
con le vongole
TUTTO
PRONTO IN
45
MINUTI
25
MINUTI
Mangia e bevi al caffè
Polenta bianca, taleggio
e datterini
20
MINUTI

Spirito ondivago

DUE COCKTAIL RICCHI DI NOTE SPEZIATE. PER INIZIARE CON SPRINT, DISSETARSI CON PIACERE O **LASCIARSI ISPIRARE**

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

analcolico

AL POSTO DEL TÈ
Magnifico drink da sorseggiare in un lungo pomeriggio di primavera

RITUALE E RÉTRO
Torna di moda l'assenzio, la "Fata Verde" dei poeti maledetti francesi

alcolico

"ROB ROY"

Ingredienti per 1 cocktail
***5 cl** scotch whisky – **3 cl** vermouth rosso Riserva Carlo Alberto zolletta di zucchero – assenzio*

Riempite un bicchiere grande (mixing glass) di ghiaccio, unite il whisky e il vermouth e mescolate piano. Filtrate nel calice. Appoggiate il cucchiaino forato da assenzio sul bordo del bicchiere e accomodatevi sopra una zolletta di zucchero. Irroratela con l'assenzio e datele fuoco. Completate a piacere con amarene sciroppate Fabbri, scorza di arancia e servite subito.

DALLA A ALLA Z

***Ingredienti per 1 cocktail:** **6 cl** succo di arancia più un po'*
***6 cl** succo di carota – **6 cl** ginger beer (birra analcolica allo zenzero) cioccolato fondente*

Inumidite il bordo del bicchiere con succo di arancia, cospargetelo con cioccolato grattugiato finemente. Raccogliete nel bicchiere il succo di carota e di arancia, poi unite il ghiaccio e colmate a filo con ginger beer. Decorate a piacere con fettine di carota e spolverizzate con altro cioccolato grattugiato.

Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il ***23 febbraio***

il profilo sapore

AGRUMATO
CALDO SPEZIATO

LA REGIONE BAVIERA

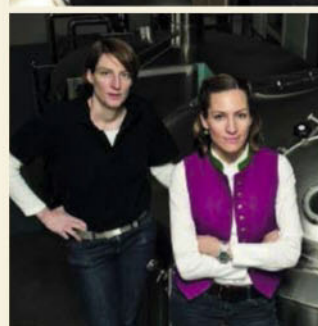
In questa regione, così tradizionalmente diversa, la birrificazione è al femminile

UN AFFARE DA DONNE!

PRIEN MARKETING GMBH / PAUL MAYALL

IN BAVIERA DUE SORELLE PRODUCONO BIRRA ARTIGIANALE E SONO PARTE DI UN NUOVO MOVIMENTO BIRRAIO AL FEMMINILE. PERCHÉ QUI LE NUOVE GENERAZIONI REINTERPRETANO LE TRADIZIONI SENZA PERDERE IL LEGAME CON LE LORO ORIGINI

A destra dall'alto: le sorelle Meinel, che hanno fondato l'HollandieBierfee; Doris Engelhardt, suora dell'ordine delle Povere Francescane della Sacra Famiglia; le sorelle Kathrin e Stephanie Meyer che gestiscono il Brau-Manufactur Allgäu; Barbara Lohmeier-Opper del birrificio Bräu z' Loh.

FOTO: BAYERN TOURISMUS, PETER VON FELBERT, BRAU-MANUFAKTUR-ALLGÄU

Avete mai sentito parlare delle "sorelle del luppolo baveresi"? Allora è davvero arrivato il modo di organizzare un viaggio in Baviera per scoprire la loro storia. Si chiamano **Kathrin** e **Stephanie Meyer** e sono due sorelle che gestiscono il birrificio Brau-Manufactur Allgäu, a dimostrazione che quest'arte non è un affare solo per uomini. Ma in questa zona della Germania, dove la produzione di birra vanta una lunga e consolidata tradizione, le maestre birraie non sono una rarità. A Isental si trova il birrificio Bräu z' Loh della famiglia Lohmeier, e alla caldaia regna da tempo **Barbara Lohmeier-Opper**. In Alta Franconia il birrificio MeinelBräu di Hof è gestito dalle sorelle **Meinel**, che insieme a due amiche, hanno fondato la marca di birra artigianale "HolladieBierfee". E in un villaggio della Bassa Baviera, immerso nella valle del Laber, dal lontano 1966 **Doris Engelhardt**, suora dell'ordine delle Povere Francescane della Sacra Famiglia, produce birra con grande dedizione presso il birrificio del convento. In questa regione le tradizioni, radicate e molto importanti per la comunità, si sono evolute negli anni dando origine a nuove rivisitazioni di usi e costumi, sempre però con un forte legame con il passato. È così che oggi queste **maestre birraie** sono diventate protagoniste di un **cambiamento culturale importante** destinato a crescere e avvicinare sempre più donne a quello che è uno dei mestieri più tradizionali della Baviera.

Scoprite ancora di più sulla tradizionale diversità della Baviera sul sito web www.bavieraturismo.it/diversa-per-tradizione

La tenera forza dei germogli

PICCOLI E DELICATI, **DANNO CARATTERE** A INSALATE, CARNI E PESCI. CON INASPETTATA EFFICACIA E GRANDE VARIETÀ DI SAPORI

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

AFFILLA CRESS® Provenienti dal Sudest asiatico, hanno un sapore dolce, simile a quello dei piselli, che bilancia piacevolmente toni amari o aciduli.

Ecco quali abbiamo scelto

PORRO Il sapore intenso dei germogli ricorda quello dell'erba cipollina: dà una stimolante nota pungente ai piatti.

ALFA ALFA È il nome dei germogli dell'erba medica. Sono al loro meglio crudi, per apprezzarne il sapore molto delicato.

SOIA Usati in molte ricette asiatiche, sono croccanti e leggermente dolci. Buoni sia crudi sia saltati in padella.

BLINQ CRESS Originari del Sudafrica, hanno un sapore minerale e salmastro, che ricorda quello dell'ostrica.

SAKURA CRESS® Germogli di daikon, una varietà di ravanello giapponese. Sono leggermente piccanti e "sgrassano" piatti untuosi.

ROCK CHIVES® Da una varietà di erba cipollina, hanno un aroma più simile a quello dell'aglio. Ottimi per aromatizzare condimenti.

Una famiglia numerosa

I germogli sono molto apprezzati in cucina per il loro aroma, per le **preziose qualità nutritive** e per l'**elegante freschezza** che danno ai piatti. Ne esistono moltissimi tipi e la produzione è oggetto di ricerca nella quale è leader l'azienda olandese Koppert Cress (www.koppertcress.com), specializzata nello studio dei metodi biologici di coltivazione. Qui abbiamo utilizzato alcune loro selezioni.

Le ricette *alle pagine seguenti*

Mediterraneo

TARTARE DI POMODORO

per 4 persone

__650 g__ pomodori – __4__ fette di pancarré – germogli di porro germogli alfa alfa – germogli Affilla Cress® – germogli BlinQ Cress – maionese – yogurt greco – sale – pepe

Incidete i pomodori sul fondo, scottateli in acqua bollente, pelateli, tagliateli in 4 ed eliminate i semi. Tagliate poi i filetti in un battuto fine. Tritate insieme un cucchiaio di germogli di porro, uno di germogli alfa alfa e 20 g di germogli Affilla Cress mondati. Mescolateli con il pomodoro e pepate. Ritagliate con un tagliapasta (ø 9 cm) 4 dischi nelle fette di pancarré. Mescolate un cucchiaio di maionese con un cucchiaio di yogurt greco e spalmate il composto sui dischi di pane. Copriteli poi con il battuto di pomodoro, aiutandovi con il tagliapasta. Completate le “tartare” ottenute con germogli Affilla Cress e BlinQ Cress e un pizzico di sale.

Delicato

CREMA DI BURRATA

per 4 persone

__150 g__ burrata – __150 g__ pane a fette – __30 g__ latte __25 g__ yogurt greco – germogli a scelta olio extravergine di oliva – sale – pepe

Frullate nel mixer lo yogurt con la burrata, il latte e un cucchiaio di olio, ottenendo una crema. Ungete il pane con un filo di olio, salatelo, pepatelo e tostatelo in una padella calda; cospargete la superficie con germogli a scelta, quindi voltate le fette e schiacciatele sul fondo della pentola, facendo aderire bene i germogli al pane. Voltatele nuovamente, tostatele finché non saranno dorate, poi tagliatele a spicchi e servitele con la crema.

Nordico

INVOLTINI DI SALMONE IMPANATI

per 4 persone

__200 g__ filetto di salmone pulito __80 g__ germogli di soia – farina di mais precotta semi di sesamo – germogli di porro – sale – pepe

Tagliate il filetto di salmone in 8 fettine; lavate e asciugate i germogli di soia. Metteteli a ciuffetti sopra le fette di salmone e chiudetele a involtino. Mescolate in un piatto una manciata di farina di mais, un cucchiaio di sesamo e pepe e impanatevi gli involtini. Scottateli in una padella calda, senza grassi, per mezzo minuto. Spegnete, voltate gli involtini, lasciateli nella padella per un altro mezzo minuto. Salateli e serviteli su un fondo di germogli di porro.

Saporito

GRANATINE CON VINAIGRETTE

per 4 persone

250 g *12 fettine sottili di vitellone –* ***80 g*** *germogli di soia*
40 g *grana a scaglie –* ***35 g*** *germogli alfa alfa*
germogli Sakura Cress® – semi di sesamo – limone
senape – olio extravergine di oliva – sale – pepe

Lavate i germogli di soia e scolateli. Scaldate in una padella un cucchiaio di olio con un cucchiaino di semi di sesamo, quindi saltatevi per pochi secondi i germogli di soia. Spegnete, aggiungete un ciuffetto di Sakura Cress tritati e fate raffreddare. Disponete su ogni fetta di carne un ciuffetto di alfa alfa, il grana a scaglie, i germogli di soia saltati, un pizzico di pepe. Chiudete le fettine formando delle palline (granatine). Lasciatele riposare in frigo per 2-3 ore. Preparate una vinaigrette con 15 g di succo di limone, 50 g di olio, un cucchiaino di senape, sale e un ciuffetto di Sakura Cress tritato finemente. Servite le granatine completandole con la vinaigrette e decorando con germogli a scelta.

Fresco

PRIMO SALE E VELLUTATA DI PISELLI

per 4 persone

150 g *formaggio primo sale –* ***100 g*** *piselli sgranati*
1 *pomodoro – yogurt greco – germogli a scelta*
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Scottate i piselli in acqua bollente per 4-5'; frullateli con un goccio di acqua di cottura e passateli al setaccio, quindi mescolateli con un cucchiaio di yogurt greco, un filo di olio, sale e pepe. Tagliate il primo sale a dadi; copriteli con un ciuffetto di germogli e rosolateli in padella per pochi secondi, appoggiandoli sul lato coperto con i germogli. Voltateli, cuoceteli per qualche altro secondo e serviteli sulla crema di piselli, completando con germogli misti e dadini di pomodoro.

Vegetariano

INSALATA DI PATATE E CETRIOLO

per 4 persone

160 g *patate –* ***120 g*** *cetriolo –* ***2*** *uova sode*
germogli: soia, BlinQ Cress, Sakura Cress®, Rock Chives®, alfa alfa
limone – olio extravergine di oliva – sale – aceto

Pelate le patate e tagliatele a dadini; lessatele in acqua salata e leggermente acidulata con aceto, per circa 4' dalla ripresa del bollore, poi versatele in acqua fredda, quindi scolatele. Sbucciate il cetriolo, eliminate i semi e tagliatelo in dadolata; salatelo e lasciatelo spurgare per 30'. Strizzatelo, poi unitelo alle patate. Aggiungete 2 cucchiai di germogli di soia sminuzzati, un ciuffo di BlinQ Cress e 2 cucchiai di germogli alfa alfa tritati, e un ciuffo di Sakura Cress sminuzzati. Condite con olio e succo di limone, unite gli albumi sodi tagliati a dadini. Schiacciate i tuorli con 2 cucchiai di acqua, 2 di olio, uno spruzzo di succo di limone, un ciuffetto di germogli alfa alfa tritati e un pizzico di sale, ottenendo una crema, che userete per condire l'insalata. Decorate con germogli di porro e Rock Chives.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***1° marzo***

CIBUS 2016

Dalla pasta alla carne passando per i cibi vegani: le delizie Made in Italy vanno in scena

UN INCONTRO TRA GUSTO E COLORE

DAL 9 AL 12 MAGGIO PARMA È IL CENTRO DEL PANORAMA ALIMENTARE: TORNA L'ESPOSIZIONE DI SETTORE PIÙ FAMOSA AL MONDO E IL SUO GHIOTTO FUORI SALONE. NON PRENDETE IMPEGNI.

Carni, salumi e formaggi. Surgelati, paste, dolci e bevande. Tutte le eccellenze del made in Italy saranno presenti a Parma alla 18esima edizione di Cibus, la fiera alimentare italiana più famosa in tutto il mondo. Non solo: alimenti vegetariani e vegani, ma anche biologici, con poco sodio, senza glutine o senza grassi. Ogni singolo settore sarà presidiato e troverà spazio nel corso dell'esposizione **aperta ai professionisti dell'industria alimentare**. Riconosciuta dall'Unesco come patrimonio dell'umanità per il suo alto valore gastronomico, Parma sarà il teatro di questo grande evento dal 9 al 12 maggio. "Cibus 2016 si conferma la fiera alimentare più conosciuta e rilevante in Italia e all'estero – dichiara Elda Ghiretti, Cibus Brand Manager – l'adesione delle aziende alimentari è fin qui numerosa ed entusiasta" e vedendo le molte iniziative presenti, facile capirne il perché. Inedito lo spazio dedicato ai prodotti Made in Italy certificati Halal e Kosher, nuova anche l'area "Seafood Expo" per gli espositori ittici e particolare attenzione sarà rivolta all'area Retail con convegni e approfondimenti di temi specifici.

Presenti a Cibus 2016 anche la Scuola Internazionale di Cucina Italiana ALMA con *Alma Caseus*, premio dedicato ai produttori e ai professionisti del settore lattiero caseario e lo spazio *MicroMalto* organizzato in collaborazione con Birra Nostra.

MA CIBUS NON SI ESAURISCE SOLO TRA LE PARETI DELLA FIERA: CON *CIBUS IN FABULA* AL VIA ANCHE IL FUORI SALONE IN CITTÀ CON INIZIATIVE DEDICATE AL PUBBLICO, DAL 30 APRILE A PARMA

CIBUS IN FABULA
DIGITAL AND STREET ART EXHIBITION | BY FELICE LIMOSANI

Un calendario fitto di appuntamenti ed eventi quello di Cibus in Fabula. Tredici opere di artisti internazionali di street art saranno in mostra in un'esposizione coordinata da Felice Limosani, famoso ideatore di performance urbane, in collaborazione con il Comune di Parma. Fino al 20 maggio, queste opere saranno esposte nello spazio magico della crociera dell'Ospedale Vecchio di via d'Azeglio e dal 30 aprile al 20 maggio saranno messe all'asta sul sito www.charitystars.com con scopi benefici. **Se la mostra è il cuore di Cibus in Fabula, il cartellone degli eventi è ampio e decisamente ghiotto**. Dal 7 all'11 maggio appuntamento per gli amanti del bio in Piazza Garibaldi mentre per chi ama la birra l'appuntamento è in Piazza Pilotta dove dal 7 al 12 maggio si potrà degustare pizza alla pietra e birre artigianali. Le famiglie invece potranno portare i bambini in Piazza della Steccata sabato 14 maggio per un'intera giornata di giochi e attività divulgative. E ancora? Serata gourmet in Stradello San Nicolò e due cene-spettacolo con Gene Gnocchi e il fotografo-gastronauta-attore Lucio Rossi rispettivamente il 6 e 11 maggio.

Attraverso forme, colori e immaginazione la voglia di raccontare, in modo a volte dissacrante e forse provocatorio, il food come punto di forza del Made in Italy.

LE ECCELLENZE ITALIANE SULLA NOSTRA TAVOLA

LA RICETTA

GELATINA DI PEPERONI CON VERDURE E MOZZARELLA

Ingredienti per 4 persone:

450 g 1 melanzana – 250 g zucchine trombetta – 250 g mozzarella di bufala 140 g pomodorini ciliegia – 60 g mini peperoni gialli – 2 fiori di zucca puliti 2 peperoni rossi – basilico – agar-agar in polvere – aceto di vino rosso fiori eduli – olio extravergine di oliva – sale – pepe

Disidratate i fiori di zucca nel forno ventilato a 60 °C per 2 ore.
Infornate i peperoni rossi su una placca a 230 °C per 20'. Sfornateli e fateli intiepidire.
Tagliate la melanzana in rondelle spesse 1,5 cm, accomodatele su un piatto, salate e lasciate spurgare per 30'.
Mondate le zucchine e tagliatele a fettine oblique. Dividete a metà i mini peperoni e mondateli.
Grigliate tutte le verdure per 1-2' per lato su una griglia unta di olio. Condite con olio, sale, pepe e foglie di basilico a striscioline.
Spellate i peperoni rossi, eliminate i semi e tagliateli a pezzetti. Frullateli con 30 g di olio, 10 g di aceto e 7 g di agar-agar, sale e pepe.
Filtrate la crema di peperone, riportatela al bollore e spegnete subito.
Foderate con la pellicola una placca rettangolare e distribuitevi la crema formando uno strato di 1,5 cm. Fate raffreddare in frigo per 1 ora. Ritagliate dalla gelatina 4 rettangoli, accomodateli nei piatti e completateli con le verdure grigliate, qualche tocchetto di mozzarella di bufala, i fiori di zucca disidratati e i fiori eduli freschi. Servite subito.

1

2

IL LETTORE IN REDAZIONE

GIOVANNI REGGIORI
Bravo scolaro, fantastico disegnatore, precoce violinista. E cuoco in erba. Giovanni, 9 anni, è davvero un ragazzino pieno di talento ed entusiasta, oltre che molto preciso e attento ai dettagli. Lo vediamo nei disegni che realizza sotto i nostri occhi: Paperino con il grembiule de *La Cucina Italiana* ha in mano esattamente la farfallina che Giovanni ha intenzione di preparare per noi. E infatti, la sua risulta proprio identica a quella illustrata nel progetto. "Mi piace molto fare la pasta", racconta, "soprattutto rompere le uova! Fra i vari tipi, le farfalle sono le mie preferite: mi diverto a fare la chiusura pinzandole al centro".

PRONTO IN 60 MINUTI

Farfalle con applauso

UNA PASTA FATTA A MANO, UN SUGO DI POMODORO CON OLIVE E PANCETTA: RISULTATO **DAVVERO IRRESISTIBILE**

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

3

4

6

5

A ME PIACE DI PIÙ COSÌ

Giovanni è un perfezionista. Ci ha raccontato che lui, le farfalle, le preferisce con il lato lungo liscio e quello corto dentellato. "Perciò", suggerisce, "bisogna usare due diversi tipi di **rotelle tagliapasta**". Sonia, la mamma di Giovanni, le accompagna con un buon vino rosso non troppo corposo.

LA RICETTA

Farfalline al sugo saporito

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g polpa di pomodoro a pezzetti
300 g farina – **50 g** pancetta dolce
3 uova – **1** scalogno
olive taggiasche snocciolate
mezzo cespo di insalata rossa
olio extravergine di oliva – sale

1 DISPONETE *la farina sulla spianatoia, fate la "fontana" creando un buco al centro e aggiungetevi le uova e un pizzico di sale.*
2 IMPASTATE *tutto lavorando bene il composto fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per 30'.*
3-4 TIRATE *la pasta con la sfogliatrice, in sfoglie sottili; tagliatele a strisce, quindi a rettangolini, con l'aiuto di una rotella tagliapasta.*
5 PINZATE *i rettangolini al centro, chiudendoli, in modo da ottenere le farfalle.*
6 PREPARATE *il sugo intanto che riposa la pasta: rosolate lo scalogno e la pancetta tritati in una casseruola con un filo di olio, per 3'. Unite la polpa di pomodoro e 2-3 cucchiai di olive. Fate cuocere per 15-20'. A fine cottura, aggiungete l'insalata rossa tagliata a striscioline. Condite la pasta e servite.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**11 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto blu Ceramiche Nicola Fasano, macchina per tirare la pasta Marcato, casseruola Moneta Pantone Universe.

OLDANI INTERPRETA LA TRADIZIONE

Asparagi alla Bismarck

IL MILANESISSIMO DAVIDE SI CIMENTA IN UNO DEI PIÙ TIPICI PIATTI PRIMAVERILI DELLA SUA INFANZIA. E LO TRASFORMA IN UN ANTIPASTO **GRAFICO ED ESSENZIALE**

RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI **PREPARAZIONE** DAVIDE NOVATI
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Armonie
Una piccola parte degli asparagi è lasciata cruda, per un piacevole contrasto croccante con la morbidezza della crema.

Cotture brevi e niente **FRITTURA** *per una versione contemporanea*

LO CHEF
DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

LA RICETTA D'O

Asparagi, crema inglese e polvere di bacon

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g latte – **16** asparagi
8 fette di bacon – **1** tuorlo
amido di mais – sale

1 MONDATE *gli asparagi e tagliate le punte lasciando 2-3 cm di gambo (il resto dei gambi può essere lessato e utilizzato in creme o risotti). Tornite 12 punte con un coltellino e tagliate le 4 rimaste in nastri sottili con una mandolina. Mettete i nastri in acqua e ghiaccio; lessate le punte in acqua bollente salata, per 3'.*
2 DISPONETE *le fette di bacon su una teglia coperta con carta da forno e fatele rosolare in forno a 180 °C per 10'. Tamponatele poi tra due fogli di carta da cucina, per assorbire il grasso in eccesso, e frullatele fino alla consistenza di una polvere.*
3 PREPARATE *una crema inglese: scaldate il latte con un pizzico di sale; unite un cucchiaino di amido di mais diluito in mezza tazzina di acqua fredda e mescolate per 1'. Versate il latte sul tuorlo sbattuto, quindi riversate il composto nella casseruola e cuocetelo ancora finché vela il cucchiaio (82 °C di temperatura). Servite gli asparagi lessati sulla crema inglese, completando con i nastri di asparagi crudi, ben scolati, e con la polvere di bacon.*

LE INNOVAZIONI
La preparazione risulta notevolmente alleggerita, perché la crema per 4 persone è preparata con un solo tuorlo. Non si utilizza formaggio, né burro per friggere: solo il latte, insieme al tuorlo, contribuisce a dare consistenza vellutata alla crema. Gli asparagi, infine, sono cotti più brevemente per mantenerne inalterato il sapore. Il tipico sentore leggermente tostato che nel piatto tradizionale è dato dal burro cotto, è qui sostituito dal bacon essiccato, sgrassato e più leggero.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**11 gennaio***

LA RICETTA TRADIZIONALE

L'*of in cereghin* è una delle più tipiche preparazioni milanesi: letteralmente significa uovo al "chierichino", perché il tuorlo tondo circondato dall'albume ricorda la chierica dei frati. A Milano questo uovo all'occhio di bue si frigge nel classico padellino a due manici; l'accostamento con gli asparagi dà origine al piatto dedicato a Bismarck, il cancelliere tedesco che adorava le uova.

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g asparagi – **4** uova – burro
grana grattugiato – sale

Mondate gli asparagi, pareggiateli e legateli in modo da poterli mettere in pentola in piedi, immersi in acqua bollente salata fino a metà gambo. Lessateli col coperchio per 8', poi scolateli. **Cuocete** un uovo per volta, rompendolo in una padellina con una noce di burro spumeggiante. Salate. Cospargete gli asparagi con un cucchiaio di grana e adagiatevi sopra le uova e il burro di cottura.

1

2

3

RICETTE ALICE DELCOURT
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE
STYLING CECILIA CARMANA

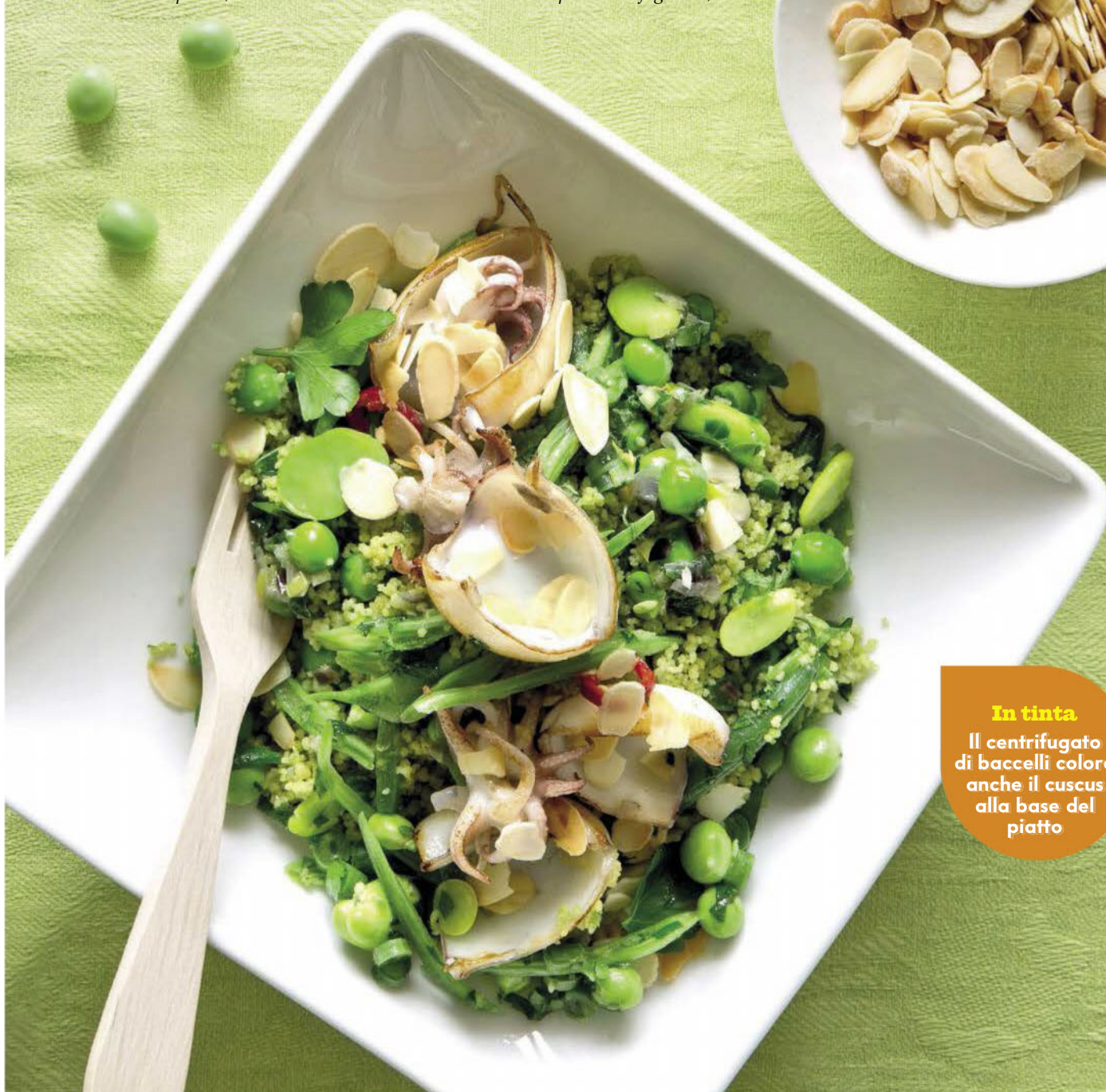
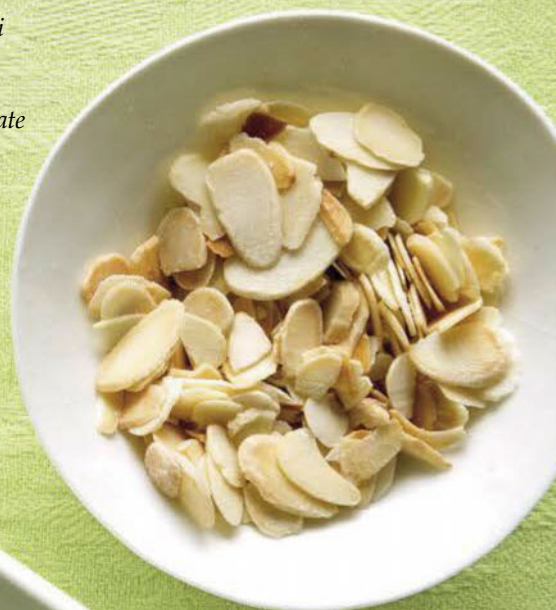
Tutto il buono dei baccelli

PISELLI, FAVE, FAGIOLINI, PIATTONI E TACCOLE: IL LORO SAPORE DELICATO E DOLCE È ESALTATO IN PIATTI SEMPLICI E ORIGINALI, PREPARATI DA UNA CUOCA **INNAMORATA DEL VERDE** E DELL'ORTO

1 Cuscus con baccelli crudi e cotti

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g seppioline
250 g cuscus integrale fine precotto
200 g piselli nel baccello
100 g fave sgranate – **100 g** fagiolini puliti
50 g taccole pulite – **50 g** piattoni puliti
50 g mandorle a lamelle – limone – burro
2 cipollotti rossi – aglio – prezzemolo
peperoncino – menta fresca
olio extravergine di oliva – sale

LAVORATE *il cuscus con un pizzico di sale e una noce di burro fuso, sgranandolo bene.*
SGRANATE *i piselli, conservando da parte i baccelli. Mettete questi ultimi nella centrifuga, ottenendone il succo.*
DILUITELO *con acqua, fino a raggiungere un totale di 300 g di liquido; portatelo a bollore con un pizzico di sale. Versatelo sul cuscus e lasciatelo riposare per 10-15′.*
CUOCETE *metà di tutte le verdure verdi pulite, tuffandole in acqua bollente salata: prima i fagiolini, dopo 1′ unite i piattoni, dopo 1′ le taccole e dopo 1′ i piselli. Cuocete insieme per 3′ poi scolate. Sbollentate a parte anche tutte le fave per 3-4′ e sbucciatele.*
MONDATE *e tritate i cipollotti, appassiteli in una padella con 2 cucchiai di olio e 1-2 spicchi di aglio tritati e fate stufare per 10-12′. Aggiungete le verdure sbollentate e metà delle fave e insaporitele per 2′, quindi completate con prezzemolo e peperoncino tritati.*
SMINUZZATE *piattoni e fagiolini, lasciando intere le taccole; unite le fave rimaste e condite tutto con succo di limone, olio, sale e un ciuffetto di menta tritata.*
PULITE *le seppioline e scottatele in padella per 2′, con un filo di olio.*
SGRANATE *il cuscus e profumatelo con la scorza grattugiata di mezzo limone e un ciuffo di prezzemolo tritato. Mescolatelo con le verdure crude e quelle cotte, quindi completatelo con le seppie e le mandorle tostate in padella.*

In tinta
Il centrifugato di baccelli colora anche il cuscus alla base del piatto

Aromatico
La scorza di limone candita dà un tocco di freschezza e una nota agrumata

2 Bruschetta con vignarola e burrata

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g fave sgranate
100 g piselli sgranati
50 g zucchero
4 fette di pane casareccio
4 filetti di acciuga sott'olio
1 cipollotto bianco – **1** burrata – aglio
basilico – menta – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SCIOGLIETE *lo zucchero con pari peso di acqua, poi unitevi le bucce di un limone tagliate a striscioline sottili. Fatele sobbollire piano, finché diventano candite, in circa 20-25′. Lasciatele poi raffreddare nel loro sciroppo.*
SBOLLENTATE *piselli e fave in acqua bollente; sbucciate le fave.*
SOFFRIGGETE *il cipollotto affettato con uno spicchio di aglio sminuzzato, in 2 cucchiai di olio. Dopo 3-5′ aggiungete le fave e i piselli sbollentati e fateli cuocere per 5-6′. Profumateli poi con un ciuffo di foglie di basilico e di menta spezzettate a mano e aggiungete un pizzico di sale (vignarola).*
UNGETE *leggermente di olio le fette di pane e tostatele. Cospargetele con la vignarola e completatele con una cucchiaiata di burrata e un filetto di acciuga.*
SERVITE *le bruschette con una macinata di pepe fresco, accompagnandole con il limone candito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la vignarola, nel Lazio, è un umido di verdure a base di fave e piselli freschi, mescolati con altre verdure di stagione. Si serve solitamente come antipasto.*

3 Tempura verde con maionese al basilico

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g piattoni e fagiolini puliti
100 g farina di riso
3 tuorli
basilico – limone
acqua gassata
olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE *la maionese al basilico: sfogliate un mazzo di basilico e scottatelo in acqua bollente per 1′; raffreddatelo in acqua e ghiaccio, quindi scolatelo e frullatelo con 200 g di olio extravergine e un pizzico di sale, utilizzando un mixer a immersione.*
FRULLATE *a parte i tuorli con un pizzichino di sale e aggiungetevi l'olio al basilico, a filo, poco per volta. Alla fine, completate la maionese ottenuta con il succo di mezzo limone.*

MESCOLATE *la farina di riso con acqua gassata fredda: aggiungetene quanta ne basta per avere una consistenza cremosa, come la panna semi-montata (ne servirà circa lo stesso peso della farina).*
IMMERGETE *i piattoni e i fagiolini nella pastella e friggeteli in olio di arachide bollente. Scolateli su carta da cucina, salate e servite subito, accompagnando con la maionese al basilico.*

Stuzzicante
Una pastella croccante e ortaggi novelli: un binomio irresistibile

Insolito
Il "brodo" a base di pepe tostato dà un sapore intenso al condimento

4 Gnocchi di patate e fave al cacio e pepe

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patate – **125 g** farina più un po′
70 g fave sgranate più un po′
1 tuorlo – grana grattugiato
pecorino grattugiato
burro – menta – sale
pepe misto in grani (nero, bianco, lungo)

LESSATE *le patate, scolatele, pelatele e schiacciatele. Lessate anche le fave e sbucciatele, quindi sminuzzatele finemente con un coltello (tenetene da parte qualcuna intera per la guarnizione del piatto).*
IMPASTATE *le patate schiacciate con la farina, il tuorlo, 2 cucchiai di grana e le fave sminuzzate.*
DIVIDETE *l'impasto in filoncini e poi in gnocchetti tagliati di sbieco. Appoggiateli su un vassoio infarinato.*
PORTATE *a bollore l'acqua, salata, per cuocere gli gnocchi.*
TOSTATE *in padella una cucchiaiata di pepe misto in grani, un po′ schiacciato, per 2′. Versatevi sopra 2 mestoli di acqua e fatela bollire per 2-3′. Filtrate il "brodo" ottenuto e rimettetelo in padella. Emulsionatelo con una noce di burro.*
LESSATE *gli gnocchi, scolandoli quando tornano a galla. ersateli nella padella con il brodo di pepe, aggiungete 2 cucchiai di pecorino a testa e mescolate mantecando.*
COMPLETATE *con foglie di menta, le fave lasciate intere e una macinata di pepe.*

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del cuscus Cristallerie Livellara, tutti gli altri piatti ASA Selection. Ciotolina della bruschetta ASA Selection, tutte le altre ciotoline Nericata.

Idee facili con i baccelli

Frittata, insalata, crema:
tutte nuove con l'aiuto di un po' di verde

INSALATA CON FRAGOLE MARINATE E RICOTTA DI CAPRA

Tagliate 8 fragole a fettine e fatele marinare con un cucchiaio di saba e un pizzico di sale, per 10'. Mescolate 50 g di insalata mista con pisellini novelli, lessati e crudi. Completate con 200 g di ricotta di capra a ciuffetti, semi di zucca, girasole e sesamo tostati e le fragole.

HUMMUS DI FAVE E DUKKA

Sbollentate 450 g di fave sgranate e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Sbucciatele e frullatele con il succo di un limone, uno spicchio di aglio tritato fine, sale, 50 g di tahina, fino a ottenere una consistenza cremosa: se serve, aggiungete un goccio di acqua. Preparate la dukka (insieme di spezie miste): fate tostare un cucchiaio ciascuno di semi di coriandolo, cumino, finocchio, sesamo bianco, sesamo nero. Pestateli nel mortaio e usateli per condire l'hummus, completando con un po' di erba cipollina a rondelline.

FRITTATINA CON LARDO

Stufate in una padellina con un filo di olio e timo circa 80 g tra piselli, piattoni e taccole un po' sminuzzati. Sbattete 2 uova in una ciotola, con sale, pepe, un cucchiaio di grana grattugiato e 2 cucchiai di latte. Versate il composto nella padellina e cuocetelo finché non si rapprende; finite la cottura sotto il grill, facendo rapprendere la frittatina anche in superficie senza bisogno di girarla. Servite guarnendo con fettine di lardo a piacere.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **25 febbraio***

A ogni pane la sua zuppetta

UN INCONTRO SPECIALE TRA DUE PRESENZE DELLA TAVOLA QUOTIDIANA CHE SI **ESALTANO** A VICENDA TRA CONSISTENZE E SAPORI CREATI SU MISURA

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI ANGELA ODONE **FOTOGRAFIE** MONICA VINELLA
STYLING CECILIA CARMANA

Grissini al sesamo

ZENZERO
Fresco, essiccato, sott'aceto, candito oppure conservato nello sciroppo. Il sapore piccante e fresco di questo rizoma si sposa con piatti salati e dolci

1
Di carote con zenzero

Tigelle ai semi di girasole

IMPEGNO Medio
TEMPO 40′ più 45′ di lievitazione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g farina
50 g semi di girasole
30 g burro
10 g lievito di birra fresco
1 uovo
zucchero – sale

Impastate la farina con il burro morbido, i semi di girasole, il lievito sbriciolato, l'uovo e un pizzico di zucchero. Poi unite 150 g di acqua a temperatura ambiente e verso la fine anche 3 g di sale. **Formate** una palla di pasta e mettetela in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fatela lievitare per 30′.

Dividete la pasta in palline da circa 25 g cadauna e poi stendetele ottenendo dei dischi (ø 6-8 cm), ungeteli di olio e fateli lievitare per altri 10-15′; poi infornateli a 190 °C per 10-12′ con sopra un foglio di carta da forno e un'altra placca. Sfornate le tigelle e fatele intiepidire prima di dividerle in spicchi e di servirle con la zuppetta.

Le ricette delle zuppette *alle pagine seguenti*

3
Di pollo, carote e spinaci

ERBA CIPOLLINA
Più delicata della cipolla, se cotta a lungo perde molto del suo sapore. Meglio perciò aggiungerla solo alla fine delle preparazioni. Anche i fiori sono edibili

Brezel

CORIANDOLO
I semi hanno un sapore quasi agrumato, fresco e acidulo, le foglie ricordano l'anice. Anche le radici sono commestibili, di gusto simile alle foglie, ma più intenso

Baguette

4

Di cipollotti con curcuma e pane gratinato

PEPE ROSA
È detto anche falso pepe perché le sue bacche sono il frutto dello *Schinus molle* che non appartiene alla famiglia delle piperaceae. Il sapore è deciso e molto aromatico

5

Di finocchio con patate viola e cipolla rossa

Pane di segale

LA COPERTINA
GUIZZI AROMATICI

Il carattere del pepe rosa, la freschezza citrina del succo di limone e l'agro della cipolla danno una vivacità molto stuzzicante alla morbida vellutata di finocchio e patate.

Pane all'anice

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **150 g** latte
- **150 g** farina di farro
- **125 g** farina 00
- **40 g** zucchero
- **40 g** burro morbido più un po'
- **30 g** liquore all'anice
- **15 g** lievito di birra fresco
- **4-5** stelle di anice stellato
- **3** tuorli
- sale

Rompete le stelle di anice stellato così da ottenere 2 cucchiaini di semi. Metteteli in infusione nel liquore all'anice e lasciate insaporire per 45'. Poi filtrate l'infusione.
Preparate una pastella mescolando la farina 00 con il latte e il lievito di birra. Lasciatela lievitare a temperatura ambiente fino al raddoppio del volume (se la temperatura è di circa 25 °C saranno sufficienti 45').
Unite alla pastella la farina di farro, i tuorli, lo zucchero, un pizzico di sale, il burro morbido e l'infusione all'anice. Impastate senza aggiungere farina anche se l'impasto risulta colloso. Copritelo con un canovaccio umido e fatelo riposare per 45' a temperatura ambiente.
Ungetevi le mani di burro, dividete l'impasto a metà e formate due filoncini. Accomodateli su una placca foderata di carta da forno e fateli riposare per altri 20'. Infornateli a 190 °C per 30'. Sfornateli, fateli raffreddare, poi tagliateli a fette. Si conservano per alcuni giorni in scatole a chiusura ermetica.
Potete anche affettarli ed essiccarli in forno ottenendo delle fette biscottate che così dureranno a lungo.

1 Di carote con zenzero

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g carote
150 g piselli freschi sgranati
120 g porro a rondelle
burro – zenzero fresco
yogurt naturale
sesamo bianco
prezzemolo tritato
grissini al sesamo
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *le carote, tagliatele a rondelle e raccoglietele in una casseruola con 500 g di acqua, una noce di burro e una rondella di zenzero; al bollore riducete la fiamma al minimo, coprite e fate stufare per 15-20′. Infine eliminate lo zenzero e frullate in crema con un cucchiaio di yogurt e un pizzico di sale: se dovesse essere troppo densa unite un mestolino di acqua così da rendere la crema liscia ma fluida.*
LESSATE *i piselli per 4-8′.*
ROSOLATE *le rondelle di porro in una padella antiaderente velata di olio.*
DISTRIBUITE *la crema nei piatti, unite le rondelle di porro, i piselli, il prezzemolo mescolato con un filo di olio e poco sesamo bianco. Servite accompagnando con i grissini al sesamo.*

2 Di asparagi con dragoncello

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
650 g asparagi
tigelle ai semi di girasole (la ricetta la trovate nelle pagine precedenti)
dragoncello
cerfoglio
scalogno
olio extravergine di oliva
sale

MONDATE *gli asparagi, tenetene da parte 4 e tagliate gli altri a rondelle. Stufate le rondelle in casseruola con un velo di olio e uno scalogno a fettine per 1-2′.*
BAGNATE *con 300 g di acqua, quando avrà raggiunto il bollore riducete la fiamma, salate, coprite e dopo 7′ spegnete.*
FRULLATE *tutto in crema con un ciuffo generoso di foglie di dragoncello e uno di cerfoglio sminuzzati finemente.*
TAGLIATE *a metà i 4 asparagi tenuti da parte, dividete le punte a metà nel senso della lunghezza e il resto tagliatelo in filetti: rosolate tutto per 1-2′ in una padella velata di olio.*
SERVITE *la crema di asparagi con i filetti e le punte di asparago rosolati, le tigelle a spicchi e decorate con foglie di cerfoglio.*

3 Di pollo, carote e spinaci

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g scalogno a spicchi
100 g spinaci novelli mondati
3 carote mondate
1 coscia di pollo (fuso e sovracoscia)
cipolla – sedano – alloro – aglio
rosmarino – passata di pomodoro
paprica dolce – erba cipollina
brezel (pane tipico delle aree germaniche)
olio extravergine di oliva – sale

RACCOGLIETE *in una casseruola una carota, una cipolla, un gambo di sedano, un rametto di rosmarino, una foglia di alloro, uno spicchio di aglio, un pizzico di sale e il pollo. Coprite con 2,5 litri di acqua, portate a ebollizione e cuocete dolcemente per 50′ senza il coperchio.*
FILTRATE *il brodo e tenetelo in caldo, spolpate il pollo e tagliate la polpa a dadini.*
TORNITE *2 carote incidendo dei solchi lungo tutta la lunghezza, poi tagliatele a rondelle: otterrete dei fiori.*
SCALDATE *in una casseruola 4 cucchiai di olio, unite gli spicchi di scalogno e fatelo appassire per 1-2′, poi aggiungete le carote a fiore, dopo 1-2′ bagnate con 2 mestoli di brodo filtrato, insaporite con la paprica dolce, un cucchiaio di passata di pomodoro e fate bollire per 3′. Spegnete e unite gli spinaci.*
METTETE *i dadini di pollo nei piatti, unite gli scalogni con le carote e gli spinaci, coprite con il brodo tenuto in caldo, completate con erba cipollina a rocchetti e servite con i brezel a fettine.*

> *“Se farete questa zuppa a dovere e con brodo buono, potrà comparire su qualunque tavola ed avrà anche il merito di essere rinfrescante”*
>
> *Pellegrino Artusi*

LO STILE IN TAVOLA

Tutti i piatti colorati in vendita da Funky Table così come le ciotole di Chiara Sonda usate nelle ricette 2 e 3, il piatto piano bianco nella ricetta 6 e le ciotole usate nelle ricette 1 e 5 ASA Selection, fondo di piastrella Lea Ceramiche.

4 Di cipollotti con curcuma e pane gratinato

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 litri brodo vegetale
500 g cipollotti mondati
1 baguette
coriandolo fresco – semi di coriandolo
curcuma in polvere
farina – grana grattugiato
olio extravergine di oliva
olio di sesamo

AFFETTATE *a rondelle i cipollotti, metteteli in ammollo in acqua fresca per 20′. Poi scolateli e raccoglieteli in una casseruola con 4-5 cucchiai di olio extravergine, un cucchiaino di semi di coriandolo pestati e un ciuffo di coriandolo fresco tritato.*
TOSTATE *intanto un cucchiaio di farina in una padellina antiaderente senza grassi: cuocetela fino al color nocciola intenso.*
FATE *appassire i cipollotti sulla fiamma media, poi unite un cucchiaio di curcuma in polvere, la farina tostata e infine bagnate con il brodo caldo e proseguite nella cottura per 15-20′.*
AFFETTATE *la baguette, spennellate le fette di olio di sesamo e tostatele brevemente in forno a 200 °C; toglietele dal forno, spolverizzatele di grana grattugiato e infornatele di nuovo sotto il grill fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata.*
SERVITE *la zuppetta con le fette di pane gratinate. Completate a piacere con rondelle di cipollotto fresco, foglioline di cerfoglio e di coriandolo e ancora poca curcuma in polvere.*

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**11 febbraio***

5 Di finocchio con patate viola e cipolla rossa

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g brodo vegetale
150 g patate viola
70 g burro più un po'
20 g farina
1 finocchio mondato a pezzetti
1 cipolla rossa – limone – prezzemolo
vino bianco secco – pane di segale
aceto di vino bianco – sale – pepe rosa

SCIOGLIETE *20 g di burro con la farina, unite il brodo caldo e cuocete fino a ottenere una vellutata.*
LESSATE *il finocchio con uno spicchio di limone per evitare che si ossidi. Poi scolatelo.*
FRULLATE *il finocchio lessato con la vellutata, profumate con poco prezzemolo tritato e un cucchiaio di succo di limone. Aggiustate di sale.*
MONTATE *50 g di burro con un pizzico di sale e un cucchiaino di pepe rosa pestato. Spalmate il burro su fette di pane di segale; mettetele in frigo per almeno 15′, poi toglietele dal frigo e tagliatele in quadretti di 2 cm di lato.*
MONDATE *le patate viola e tagliatele in cubetti di non più di 1 cm di lato. Lessate i cubetti per 1-2′ in acqua non salata.*
MONDATE *la cipolla e tagliatela in spicchi. Raccoglieteli in una casseruola a freddo con 2 cucchiai di acqua, 2 di vino, 2 di aceto e dopo 2-3′ dal bollore spegnete.*
SGOCCIOLATE *le cipolle e rosolatele insieme alle patate in una noce di burro spumeggiante per 1′.*
DISTRIBUITE *la vellutata nei piatti, unite gli spicchi di cipolla, i dadini di patata e quadretti di pane e burro. Completate a piacere con barbine di finocchio e grani di pepe rosa pestati.*

6 Di mango, pere, mele e fragole

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g polpa di mango
200 g polpa di pera Decana
8 fragole a dadini
3 bustine di carcadè
pane all'anice (la ricetta la trovate nelle pagine precedenti) – zucchero
lime – mezza mela tipo Granny Smith con la buccia a dadini
menta fresca – lamponi

PORTATE *a ebollizione 400 g di acqua, spegnete, immergetevi le bustine di carcadè, unite 6-8 lamponi e lasciate in infusione per 4-5′.*
TAGLIATE *il mango e la pera a tocchetti e mescolateli con un lime sbucciato e tagliato a pezzi non troppo piccoli perché poi andranno eliminati.*
CARAMELLATE *in padella 2 cucchiai di zucchero, poi unite la frutta tagliata, fate in modo che si ricopra interamente di caramello e proseguite a cuocere per 1-2′.*
UNITE *il carcadè con i lamponi, fate ridurre per qualche minuto, poi scolate con la schiumarola la metà della frutta ed eliminate tutti i pezzi di lime. Passate tutto il resto con il passaverdure ottenendo una zuppetta. Fatela intiepidire.*
DISPONETE *2 fette di pane all'anice nei piatti, unite i tocchetti di frutta caramellata, i dadini di mela e di fragola, poi irrorate con la zuppetta e decorate con foglioline di menta.*

TOCCO FINALE
Completate la decorazione con pezzetti di rabarbaro marinato e scaglie di biscotti di sfoglia. In alternativa, sceglieте petali di fiori brinati o schegge di sottilissimi croccanti di mandorle.

La ricetta alle pagine seguenti

1

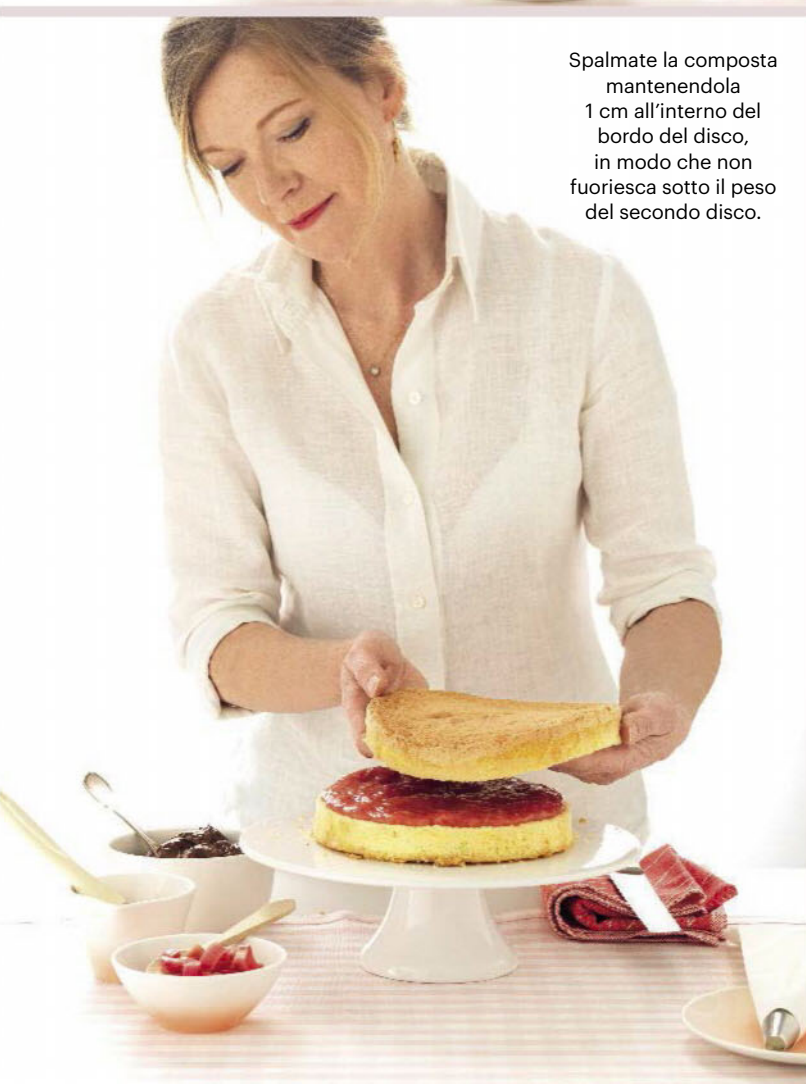
Torta in scena

COMPLEANNO, MATRIMONIO, ANNIVERSARIO. O AMICI DEL CUORE. **STUPITELI** COMPONENDO DAVANTI A LORO IL DOLCE PIÙ FESTOSO

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS **TESTI** SARA TIENI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Dividete il pan di Spagna in due dischi regolari: praticate un'incisione lungo il bordo, poco sopra la metà altezza, e poi tagliate seguendo la traccia.

Se servite la torta appena farcita, ammorbidite molto bene il pan di Spagna spennellandolo con lo sciroppo di rabarbaro o uno a piacere, anche diluito con un liquore, su entrambe le superfici interne dei dischi.

Spalmate la composta mantenendola 1 cm all'interno del bordo del disco, in modo che non fuoriesca sotto il peso del secondo disco.

Decorate la superficie della torta con ciuffi di mousse, usando una tasca da pasticciere. Partite dal centro e andate verso l'esterno.

Base
Il pan di Spagna

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
140 g farina 00 più un po'
140 g zucchero semolato
30 g burro più un po'
4 uova – sale

SCALDATE *il forno a 180 °C. Fondete il burro e lasciatelo raffreddare.*
IMBURRATE *uno stampo circolare a cerniera (ø 20 cm, h 7 cm) e infarinatelo.*
MONTATE *le uova con lo zucchero semolato e un pizzico di sale, aiutandovi con le fruste elettriche, per almeno 15': l'impasto deve risultare chiaro, triplicato di volume e deve colare, se sollevato con il cucchiaio, come fosse un nastro.*
TOGLIETE *subito 2 cucchiai dall'impasto e aggiungeteli al burro fuso.*
SETACCIATE *140 g di farina nell'impasto base e integratela poco alla volta con movimenti dal basso verso l'alto.*
INCORPORATE *anche la parte di impasto con il burro fuso e amalgamate tutto.*
VERSATE *l'impasto nello stampo e infornate per 20-25' a 180 °C: non aprite mai il forno durante la cottura per evitare che il pan di Spagna si sgonfi.*
SFORNATE *e fate raffreddare su una griglia.*

Tagliare

Affettate il pan di Spagna solo quando si sarà ben raffreddato.

SPICCHI
Per fette triangolari usate un coltello con lama seghettata.

DISCHI
Per ricavarli, aiutatevi pressando la torta con una mano. Fate in modo che lo strato inferiore sia più spesso.

Conservare

Potete preparare il pan di Spagna anche con 3-4 giorni di anticipo: avvolgendolo nell'alluminio ne conserverete la morbidezza. In freezer, se protetto dalla pellicola e conservato in appositi sacchetti antigelo, può durare per due mesi. Quando lo utilizzerete, fatelo prima scongelare in frigo e poi a temperatura ambiente. Prima di servirlo, rigeneratelo bagnandolo con sciroppi o distillati diluiti.

Farciture
1 Mousse di cioccolato e composta di rabarbaro

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 13 ore di riposo

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
600 g rabarbaro fresco
265 g zucchero
220 g panna fresca
200 g cioccolato fondente al 65%
1 foglio di gelatina alimentare
1 tuorlo **1/2** baccello di vaniglia – latte

PREPARATE *uno sciroppo di rabarbaro: tagliate 100 g di rabarbaro a tocchetti, mettetelo in una ciotola e fatelo marinare per 12 ore in frigorifero con 100 g di zucchero: rilascerà il suo succo.*
FATE *bollire questo succo in una casseruola, per 2'. Riversatelo, caldo, sul rabarbaro marinato e fate riposare. Tenete da parte.*
TAGLIATE *a tocchetti 500 g di rabarbaro e mettetelo in una casseruola con 150 g di zucchero e mezzo baccello di vaniglia aperto a metà. Fate cuocere a fiamma bassa per 20' circa o finché il rabarbaro non si sarà disfatto.*
AMMORBIDITE *in acqua la gelatina per 10', strizzatela, unitela al rabarbaro cotto ancora caldo e mescolate bene. Dovrete ottenere una composta fluida ma non acquosa.*
PREPARATE *la mousse al cioccolato: fate una crema inglese mescolando il tuorlo con 15 g di zucchero. Scaldate 100 g di panna fresca con 50 g di latte e versatela subito sul tuorlo zuccherato.*
CUOCETE *la crema su un bagnomaria caldo ma non bollente finché non comincia a rapprendersi (a 82 °C).*
TRITATE *grossolanamente il cioccolato, versatelo in una ciotola e fatelo sciogliere a bagnomaria o in forno a microonde per 2-3' a 750 Watt.*
VERSATE *la crema inglese ancora calda sul cioccolato appena sciolto, amalgamandola 1/3 alla volta.*
MONTATE *120 g di panna. Integratela un po' alla volta con il composto al cioccolato tiepido (deve avere una temperatura di 40-42 °C).*
METTETE *la mousse a riposare in frigo per 1 ora.*
COMPONETE *la torta al momento, come si vede nella pagina precedente.*

2 Cream cheese con frutti di bosco

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g frutti di bosco freschi (lamponi, more, mirtilli, ribes)
200 g formaggio fresco spalmabile
150 g panna fresca semimontata
100 g caprino di latte vaccino
50 g zucchero semolato
40 g zucchero a velo – **1** limone

GRATTUGIATE *la scorza di un limone e spremetene il succo.*
AMALGAMATE *in una ciotola i formaggi con lo zucchero a velo, il succo e la scorza del limone. Aggiungete la panna semimontata.*
METTETE *in una casseruola 250 g di frutti di bosco con lo zucchero semolato. Fate cuocere a fuoco basso per 7-8'.*
FRULLATE, *fuori del fuoco, metà del composto. Poi mixate con il resto della frutta cotta per un effetto più consistente al palato. Usate i restanti frutti di bosco freschi per decorare.*

3 Mousse di pistacchi e fragole fresche

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

- **500 g** latte
- **500 g** fragole fresche
- **250 g** panna montata
- **140 g** zucchero
- **100 g** pistacchi pelati
- **50 g** amido di mais
- **50 g** burro
- **40 g** crema di pistacchi
- **8 g** gelatina alimentare in fogli
- **5** tuorli
- succo di lime

METTETE *in ammollo la gelatina in acqua ben fredda per 10′.*
UNITE *in una ciotola i tuorli, 100 g di zucchero e l'amido di mais setacciato. Mescolate bene fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.*
SCALDATE *il latte in una casseruola, senza portarlo a ebollizione, unite i pistacchi pelati. Trasferite tutto in un mixer e frullate fino a ottenere un composto liscio e verde chiaro.*
AGGIUNGETE *il composto, ancora caldo, ai tuorli zuccherati. Rimettetelo sul fuoco e mescolate con una frusta, a fiamma bassa, finché il composto non si addensa in crema.*
STRIZZATE *la gelatina, aggiungetela al composto e mescolate. Incorporate il burro, a tocchetti, e la crema di pistacchi finché gli ingredienti non si saranno perfettamente amalgamati. Fate raffreddare a temperatura ambiente.*
SCHIACCIATE *con la forchetta 300 g di fragole con 40 g di zucchero e il succo di mezzo lime.*
AGGIUNGETE *la panna montata alla crema di pistacchi ottenendo la mousse.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete trovare la crema di pistacchi nelle pasticcerie, nelle gastronomie rifornite di specialità siciliane e anche in alcuni supermercati.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***10 marzo***

GUARNIZIONE LAMPO
Servite una fetta di pan di Spagna accompagnandola con frutti di bosco freschi. Completate al momento con Cream cheese e salsa ai frutti di bosco.

FARCITURA TRADIZIONALE
Ponete all'interno di uno stampo a cerniera il disco inferiore di pan di Spagna, più spesso del superiore. Copritelo con 3/4 di fragole schiacciate, poi fate un generoso strato di mousse ai pistacchi. Coprite con l'altro disco e completate con il resto delle fragole schiacciate. Ponete in frigo a rassodare per 2-3 ore. Prima di servire, guarnite la superficie della torta con fettine di fragole, in dischi concentrici.

Lessare le verdure

UNA COTTURA CHE SA CONSERVARE IL **SAPORE ORIGINARIO** DEGLI ORTAGGI E TUTTE LE LORO PROPRIETÀ. A PATTO DI ESEGUIRLA SECONDO LE REGOLE

A CURA DI WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Lessare il cibo è uno dei metodi di cottura più antichi, dopo l'arrostitura sul fuoco e sulle pietre roventi: avviene per immersione in acqua bollente, che trasmette il calore agli alimenti portandoli a cottura. Poiché la temperatura non supera mai quella di ebollizione, il cibo lessato non sviluppa alcun processo di caramellizzazione sulla superficie, come avviene quando è sollecitato da temperature più elevate, mantenendo un aspetto e un sapore completamente diversi, a volte meno invitanti. Proprio perché non è necessario proteggere il cibo da un calore molto elevato, però, la lessatura è più rispettosa di sapori e nutrienti, e può avvenire in totale assenza di grassi.

QUALI VERDURE?

Tutte le verdure si possono lessare; tempi e modalità variano in base alla consistenza, alle dimensioni e ai tagli.

QUANTA ACQUA?

La quantità di acqua deve essere sempre abbondante, soprattutto con le verdure colorate che tendono a perdere brillantezza in ambienti acidi: durante la cottura gli ortaggi rilasciano i loro acidi naturali, perciò più abbondante è l'acqua, meno questi sono concentrati. Alcuni acidi volatili, poi, si disperdono con il vapore: meglio non usare il coperchio, che li farebbe ricadere nell'acqua. La clorofilla, inoltre, responsabile del colore verde brillante, si altera a 65-75 °C: non bisogna quindi abbassare troppo la temperatura dell'acqua, evitando di immergervi quantità eccessive di verdura.

ACETO E SALE

Un ambiente acido, invece, è favorevole alle verdure bianche perché ne rallenta l'ossidazione: aggiungere aceto o limone, quindi, aiuta a mantenere bianche patate, cavolfiori, topinambur, finocchi. Il sale, infine, si può evitare, o moderare molto, perché le verdure hanno già una naturale sapidità.

LE VERDURE A FOGLIA VERDE

Spinaci, bietole, cime di rapa, insalate

Le verdure a foglia cuociono molto rapidamente, in acqua già bollente. Bastano pochi secondi per le più delicate come spinaci novelli, bietoline e insalate. Pochi minuti, invece, servono per le più tenaci come gli spinaci non novelli e le cime di rapa.

Se avete spinaci o bietole con gambi un po' più coriacei, **separateli dalle foglie**: *le parti più fibrose, infatti, hanno tempi di cottura diversi, più prolungati, e conviene cuocerli a parte.*

Scolate le verdure con una schiumarola e **raffreddatele** *immergendole in acqua fredda.* **Scolatele subito**, *poiché la permanenza in acqua, anche se fredda, non giova alle verdure, né per il colore né per i nutrienti.*

LE VERDURE VERDI SODE

Zucchine, asparagi, broccoli

Questa tipologia di verdure richiede una cottura un po' più prolungata, in acqua già bollente, soprattutto se gli ortaggi sono lessati interi. Per abbreviare i tempi di cottura, si possono tagliare a pezzetti, ma si aumenterebbe la superficie a contatto con l'acqua, causando una maggiore dispersione dei nutrienti. Solo in alcuni casi, come per i broccoli, può essere conveniente. Per preservare il colore verde brillante, infine, cuocete in acqua abbondante e senza coperchio.

Scegliete zucchine di dimensioni **omogenee** *tra loro, per una cottura uniforme.* **Non spuntatele**, *per trattenere i succhi all'interno ed evitare che assorbano troppa acqua.*

Dividete il broccolo romano in **piccoli ciuffetti** *di grandezza omogenea, per favorire una cottura veloce e uniforme: il broccolo si potrebbe lessare anche intero, ma dovrebbe rimanere in acqua molto più a lungo per cuocere fino al cuore. In questo caso, una veloce cottura in piccoli pezzi è consigliabile, per* **ridurre la dispersione** *dei nutrienti.*

Gli **asparagi**, *puliti e interi, si cuociono legati a mazzetti per praticità: lasciati "liberi" nella pentola si urterebbero tra loro, rischiando di rompersi. Legateli in mazzi non troppo grossi e lessateli in acqua bollente, quindi raffreddateli in acqua fredda e scolateli.*

LE VERDURE BIANCHE

Patate, rape, topinambur, finocchi

Le patate costituiscono un piccolo capitolo a sé: si possono lessare intere, con o senza buccia, oppure tagliate a pezzetti. Rape e topinambur, invece, si lessano sempre sbucciati. I finocchi vanno mondati e tagliati a spicchi. L'aggiunta di aceto aiuta a evitare l'ossidazione.

Mondate i **finocchi** *eliminando la guaina più esterna e le barbe: tagliate i cuori in quarti e lessateli in acqua già bollente, acidulata con una rondella di limone (la buccia darà anche profumo).*

Le patate **intere con la buccia** *si immergono in acqua* **fredda**. *Non serve aggiungere aceto né sale, perché la buccia fa da barriera: preserva dall'ossidazione e impedisce di assorbire acqua (e quindi l'eventuale sale).*

Le patate **intere sbucciate** *traggono beneficio dall'aggiunta di aceto, che ne rallenta l'ossidazione. I tempi di cottura, partendo da* **acqua fredda**, *sono piuttosto lunghi (20-30' dal bollore), anche senza buccia. Un pizzico di sale migliora il sapore. Se non le utilizzate subito, buttate metà dell'acqua di cottura e sostituitela con acqua fredda: la cottura si blocca e le patate rimangono in temperatura per circa 1 ora.*

Le patate **tagliate a pezzetti** *si lessano in acqua* **già bollente** *per 7-10', secondo la grandezza dei pezzi. Aggiungendo aceto, si favorisce una consistenza più soda, perché l'amido viene più facilmente trattenuto all'interno.*

È una sorta di "scottatura" degli ortaggi molto veloce, a cui si ricorre per diversi scopi: per prepararli a successive cotture, per conservarli in freezer oppure per sbucciarli, come per fave e pomodori; in quest'ultimo caso, un'incisione nella buccia favorisce la sua eliminazione.

Queste verdure sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***10 marzo***

LO STILE IN TAVOLA

Casseruola della foto di apertura Alessi.

Alcuni tempi di lessatura a partire dal bollore o dalla ripresa del bollore

ZUCCHINE A RONDELLE 5 MINUTI	PATATE INTERE 25-30 MINUTI (acqua fredda)	CAROTE 10-12 MINUTI (acqua fredda)
ASPARAGI 3-5 MINUTI	BROCCOLO A CIUFFETTI 4 MINUTI	SPINACI 1-3 MINUTI
PISELLI 10-15 MINUTI (acqua fredda)	FAGIOLINI 8-10 MINUTI	FINOCCHI A SPICCHI 10-12 MINUTI

Nella prossima puntata: **arrostire le verdure**

LA CUCINA ITALIANA PER

ANTICO FRANTOIO MURAGLIA

Da cinque generazioni maestri oleari di Andria. A tutela della qualità tra tradizione e innovazione

L'ESSENZA DEL GUSTO

LA BELLEZZA DELLA STAGIONE
È UN IRRESISTIBILE RICHIAMO
A SBOZZARE, ALLEGGERIRE,
SCOLPIRE. E SCOPRIRE
UNA NUOVA IMMAGINE DI SÉ

Quando arriva la primavera, magicamente tutto coincide per ridare al corpo il ritmo giusto. In tavola, con le insalate, le tartare di pesce e carne, le paste fredde, i gazpacho, i ceviche mediterranei, compare da protagonista l'oro dell'olio. Capace tanto di esaltare gli ingredienti più diversi, se scelto con attenzione, quanto di rovinarli se è scelto di qualità scadente. Ma sarebbe un imperdonabile passo falso in cucina e un affronto alla straordinaria varietà delle nostre olive e alla personalità unica di ogni extravergine. Ne è convinta da cinque generazioni la famiglia **Muraglia**, radicata ad Andria, la capitale dell'olio pugliese, ricca di ulivi secolari e di mastri oleari. Il cui olio, ora come allora, è ottenuto dalla spremitura a freddo delle sole olive. Nel corso di questi anni sono cambiati solo l'affinamento delle tecniche di lavorazione e l'ambizione di aggiungere note inedite alla perfezione di un condimento millenario.

MURAGLIA
ANTICO FRANTOIO

FUMO, L'OLIO AFFUMICATO CON LEGNI NATURALI

È una novità assoluta nel mondo degli extravergine, nata dalla ricerca dell'ultima generazione della famiglia Muraglia. L'olio, con i sapori eleganti di mandorle fresche e carciofi delle olive di varietà Peranzana, è affumicato a freddo per un'intera notte con legni di faggio biologico. Ne nasce un tenue sapore che evoca l'atmosfera del barbecue all'aria aperta ed esalta gli ingredienti rispettandone l'identità.

SEMPLICE MA RICERCATO. LA SORPRESA DEL PIATTO STA NEI COLORI E NELL'INASPETTATO SAPORE DEL CONDIMENTO

Vi servono quattro fette di filetto di vitello di circa un etto a testa, due bei finocchi maschi, due carote gialle e due viola, quattro ravanelli. Sminuzzate la carne, che deve essere ben fredda, con la lama di un coltello pesante, tagliate le carote a rondelle sbieche, i ravanelli in otto spicchi, i finocchi a fettine regolari, tenendo da parte un po' di barbine verdi per decorare. Preparate il condimento unendo in una ciotola un tronchetto di zenzero fresco grattugiato, 4 cucchiai di olio **FUMO**, il succo di mezzo limone, poco sale. Emulsionate bene il tutto. Componete i piatti, condite, portate subito in tavola.

3 variazioni sul vitello tonnato

SOTTILI FETTE DI CARNE NASCOSTE DA UNA SAPORITA COPERTA DI SALSA. UN PIATTO TANTO **GHIOTTO QUANTO SEMPLICE**, INTERPRETATO IN CHIAVE INTENSA O LIGHT E ANCHE "AL CONTRARIO"

RICETTE DAVIDE BROVELLI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30' più 13 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg girello di vitello
300 g tonno sott'olio
300 g vino bianco
6 filetti di acciuga sott'olio – **3** uova sode – **1** gambo di sedano
aceto bianco – brodo di carne – alloro – salvia – capperi in salamoia
chiodi di garofano – ginepro – olio extravergine di oliva – sale

Un "must" intramontabile

Emblema gastronomico degli anni '80, il "vitel tonné" è tuttora una presenza forte nei buffet delle grandi occasioni. Servito sia come antipasto sia come secondo piatto, è più conosciuto nella sua versione fredda, che tratteremo qui di seguito, ma vanta anche una squisita ricetta calda. L'origine è antica e, nonostante l'apparente francesismo, italianissima. Nasce infatti in Piemonte nel '700, senza maionese e, ironia, nemmeno tonno, ma solo capperi e acciughe. A parlare di tonno fu poi Artusi nel suo Manuale del 1891, mentre la maionese è un'aggiunta recente.

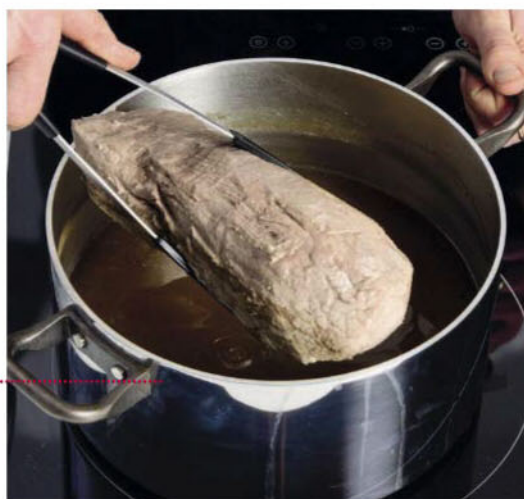
COME SI FA

1 ELIMINATE *la membrana esterna del girello di vitello (il nostro è lungo 20 cm, spesso 7 cm). Non salatelo per evitare la fuoriuscita dei suoi succhi.*

2 PONETELO *in una pirofila con 4 foglie di alloro e di salvia, 4 bacche di ginepro, 4 chiodi di garofano e il sedano affettato; bagnatelo con il vino e fatelo marinare per 12 ore, voltandolo ogni 2-3 ore.*

La differenza sta nei dettagli

- **Il giusto taglio di carne:** di vitello con forma regolare, magro e compatto come girello, magatello, noce o pesce.
- **La marinatura:** passaggio chiave nelle ricette tradizionali, intensifica sapore e morbidezza della polpa.
- **Il coltello ideale:** ha lama lunga, liscia, affilata, meglio se scanalata.
- **Il riposo:** prima di servirlo, il vitello andrebbe lasciato insaporire per un paio di ore coperto dalla salsa.
- **La conservazione:** per evitare che la salsa si ossidi, il piatto va sigillato nella pellicola e tenuto al fresco.

3 PORTATE *a bollore, in una pentola abbastanza ampia da contenere la carne per il lungo, abbondante brodo o acqua non salati, accomodatevi la carne, bagnatela con la marinata filtrata e unitevi le acciughe sgocciolate.*

4 COPRITE *e cuocete la carne per 35-40′, poi spegnete, fatela raffreddare nel brodo, infine sgocciolatela.*

5 FILTRATE *il brodo e recuperate il saporito fondo di acciughe che rimarrà nel colino.*

6 FRULLATE *il tonno con le uova sode, il fondo di acciughe tenuto da parte, 2 cucchiai di aceto, un cucchiaio di olio e 3-4 mestoli di brodo di cottura, finché non otterrete una consistenza cremosa ma non troppo fluida. Assaggiatela per aggiustarla di sale, quindi lasciatela raffreddare.*

7 TAGLIUZZATE *una cucchiaiata di capperi e mescolateli alla salsa.*

8 TAGLIATE *la carne a fette sottili con un coltello adatto o con l'affettatrice. Disponetele sui piatti, nappatele di salsa e guarnite con altri capperi.*

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

LO STILE IN TAVOLA
Nei passaggi della ricetta classica, ciotole di vetro Bormioli Rocco, bicchiere del frullatore Kenwood, pentola Alessi.

Con il tempo di cottura indicato i petti resteranno molto rosei all'interno: se li preferite più cotti, cuoceteli per altri 2′ per lato

INTENSA

Anatra "agrumata"

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti più 2 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
850 g 2 petti di anatra **60 g** liquore cassis **20** pistacchi pelati **2** arance burro pepe olio extravergine di oliva sale grosso

RIPULITE *i petti di anatra dal grasso in eccesso e incidetene la pelle con dei taglietti superficiali, poi adagiateli in una pirofila, versatevi sopra il cassis e lasciateli marinare in frigo per 2 ore voltandoli ogni mezz'ora.*
SGOCCIOLATE *i petti di anatra e teneteli da parte. Versate la marinata al cassis in una casseruolina e fatela ridurre per 5′.*
SCALDATE *un filo di olio in una padella, insaporite con una macinata di pepe, un pizzico di sale grosso, una piccola noce di burro e rosolatevi i petti di anatra prima sul lato della pelle, a fuoco vivace, per 3′, poi sul lato opposto, a fuoco medio, per 4-5′.*
PELATE *a vivo le arance e tagliate gli spicchi a tocchetti.*
TOGLIETE *i petti dalla padella, tenendo da parte il loro saporito fondo di cottura, staccate i due filettini laterali e frullateli con la riduzione al cassis, il fondo di cottura, i cubetti di un'arancia e un cucchiaio di olio.*
AFFETTATE *finemente i petti, distribuite le fette nei piatti, conditele con la salsa preparata e completate con altri tocchetti di arancia, i pistacchi, tagliati a metà, e una grattugiata di scorza di agrumi, a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che un ottimo complemento dell'anatra sono i mandarini cinesi canditi. Per prepararli, bucherellateli e lessateli per 4-5′, poi scolateli e metteteli in infusione in uno sciroppo di acqua e zucchero (in pari quantità) per 1 ora. Recuperate lo sciroppo, tenendo i mandarini in una ciotola, riportatelo a bollore, riversatelo sui mandarini e lasciateli in infusione per un'altra ora: ripetete questa operazione ancora una volta. Non appena freddi, tagliateli a spicchi: saranno dolci all'esterno e asprigni al centro.*

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **22 febbraio***

AL CONTRARIO

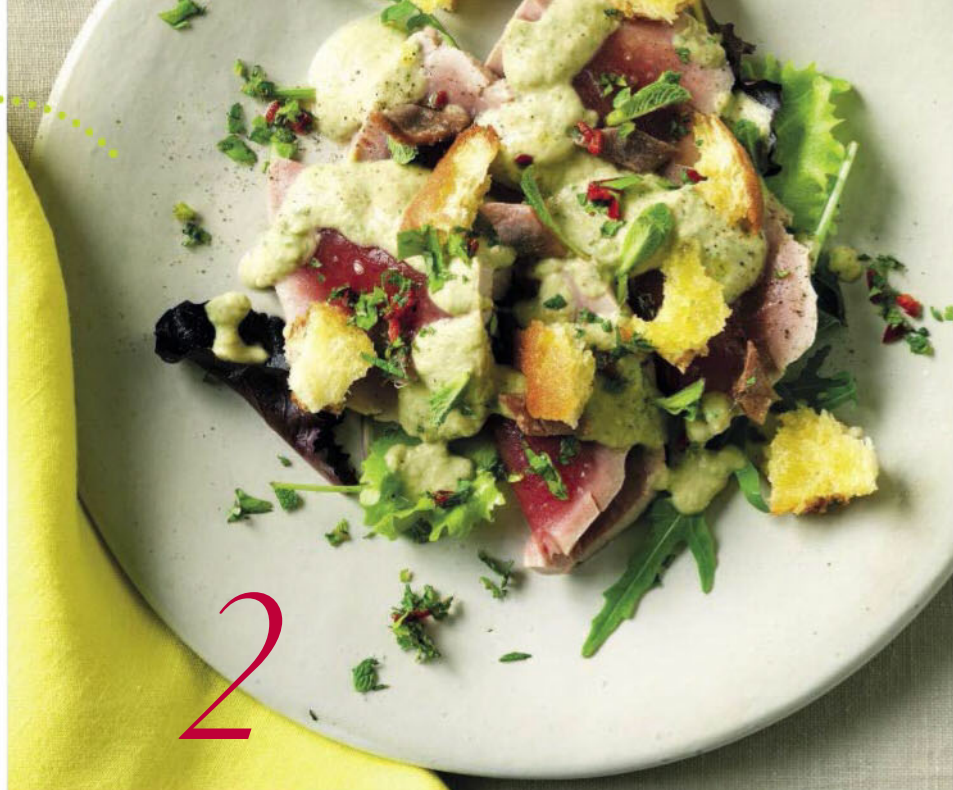
Tonno “vitellato”

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

800 g 1 grosso trancio di tonno fresco
500 g vino bianco
250 g polpa di vitello
2 cipollotti mondati – **1/2** carota – **1/2** cipolla
1/2 gambo di sedano – peperoncino fresco dolce – limone – misticanza – maggiorana menta – coriandolo – olio extravergine – sale

PORTATE *a bollore, in una grande pentola, il vino con un litro di acqua, il succo di 1/2 limone, 2 rametti di menta, 2 di maggiorana, un cipollotto, un ciuffo di coriandolo e 1/2 peperoncino: fate bollire il brodo per 15′, poi spegnete il fuoco, immergetevi il tonno (il nostro è spesso 7 cm, lungo 14 cm) e lasciatevelo "cuocere", coperto, per circa 4′, infine sgocciolatelo e tenetelo da parte.*
PREPARATE *un altro brodo con la carota, il sedano, la cipolla e una piccola presa di sale. Lessatevi la polpa di vitello per 7-8′.*
TRITATE *un cipollotto e stufatelo con 2 cucchiai di acqua per un paio di minuti.*
SGOCCIOLATE *la polpa di vitello, tenendo da parte circa 200 g del suo brodo di cottura, poi spezzettatela e frullatela con il cipollotto stufato, le foglie di 3 rametti di maggiorana, 3 di menta, 3 di coriandolo, un tocchetto di peperoncino, il succo di 1/2 limone, 60 g di olio, un pizzico di sale e il brodo tenuto da parte, aggiungendolo gradualmente fino a ottenere una consistenza cremosa.*
FATE *un trito con le stesse erbe aromatiche usate nella salsa e un altro pezzetto di peperoncino. Affettate finemente il tonno.*
DISTRIBUITE *le fette nei piatti sopra a un pugno di misticanza, irroratele con la salsa e completate con il trito aromatico e, a piacere, pezzetti di acciuga e pane tostato.*

2

PIÙ LEGGERO

Tacchino allo yogurt

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

900 g fesa di tacchino
300 g yogurt greco
250 g ventresca di tonno al naturale sgocciolata
4 ravanelli pepe rosa timo
semi di coriandolo vino bianco aglio
senape in grani capperi sott'aceto
olio extravergine di oliva sale grosso

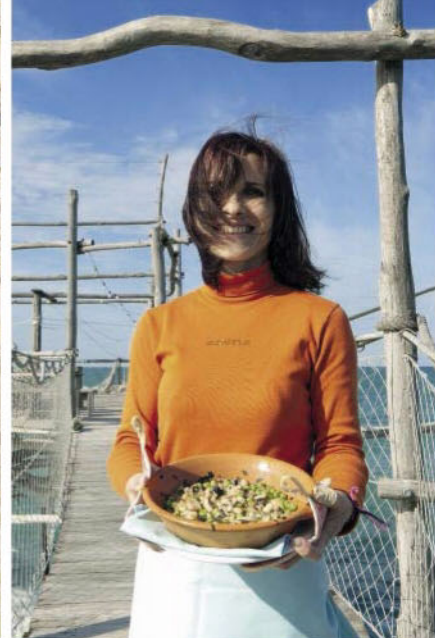
LEGATE *la fesa di tacchino con lo spago (la nostra è spessa 6 cm, lunga 16 cm), per darle una forma regolare.*
SISTEMATELA *in una pirofila con uno spicchio di aglio, un pizzico di sale grosso, 4-5 grani di pepe rosa, un cucchiaino di semi di coriandolo, un rametto di timo e un bicchiere di vino, poi ungetela con 3 cucchiai di olio e massaggiatela su entrambi i lati: fatela marinare per 2 ore, voltandola ogni mezz'ora.*
RIEMPITE *di acqua una pentola dotata di cestello per la cottura a vapore, a bollore raggiunto adagiatevi la fesa sgocciolata dalla marinata, coprite con il coperchio e cuocetela per 40′. Fatela raffreddare.*
FRULLATE *lo yogurt con la ventresca, 2 cucchiai di senape e 1/2 cucchiaio di capperi.*
TAGLIATE *il tacchino a fette finissime, disponetele nei piatti, copritele con la salsa allo yogurt e completate con lamelle di ravanello e, a piacere, rucola o spinacini novelli.*

3

Abruzzo tra verde e blu

DALLE SPIAGGE AI MONTI, PASSANDO PER LE COLLINE DISEGNATE DAI VIGNETI. LA **COSTA CHIETINA** E IL SUO **ENTROTERRA** OFFRONO LA SORPRESA DI TRADIZIONI ARTIGIANALI E GASTRONOMICHE FUORI DELLE ROTTE COMUNI

TESTO VALENTINA VERCELLI

Fotografie di Davide Palmieri, SuperStock, Franco Cogoli/SIME, Visum/LUZ

RAGNI COLOSSALI. *Così ha definito i trabocchi Gabriele D'Annunzio, cantore delle bellezze della sua terra natale.* Queste antiche macchine per la pesca, che caratterizzano ancora oggi la costa chietina, se ne stanno in riva al mare in equilibrio apparentemente precario, su zampette di legno, sorrette da una ragnatela di cavi e di assi. Alcuni sono ormai abbandonati, altri sono stati restaurati e aperti ai turisti per visite guidate accompagnate dal racconto della storia e dei segreti dell'antico metodo di pesca. Il fascino è forte, tanto che la striscia di litorale adriatico che corre da Ortona a San Salvo, alternando calette sabbiose, promontori e alte scogliere, è stata battezzata **Costa dei Trabocchi**. Con la bella stagione si trasformano in ristorantini alla mano, dove gustare pesce freschissimo sospesi sul mare come su palafitte. Il pescato locale è il protagonista assoluto di un piatto della tradizione marinara che vale il viaggio, il **brodetto**. I componenti variano a seconda della stagione e di quel che è rimasto intrappolato nelle reti e non è abbastanza pregiato per essere venduto: piccoli scorfani, triglie, soglioline, merluzzetti, tracine, gallinelle, calamaretti, razze, seppioline, canocchie, con l'eventuale aggiunta di qualche altro esemplare malconcio e poco presentabile. Questo mix viene cucinato con aglio, pomodoro fresco a pezzetti e peperoncino per creare un sughetto che si versa su larghe fette di pane o si accompagna con la *pizza di randinje*, una sorta di torta di mais cotta in forno, che è ottima anche insieme con le verdure.

Ma non sono solo il mare e la costa a valere il viaggio in questo tratto d'Abruzzo. Siamo nel cuore della **regione più verde d'Europa**, un luogo ricco di arte, artigianato e soprattutto di natura intoccata. Qui basta un'ora di auto per passare dalle spiagge al selvaggio **Parco Nazionale della Maiella**, dove vivono protetti lupi, orsi, aquile e altri animali a rischio di estinzione.

→

FORTI SAPORI E ANTICHI SAPERI
A DESTRA: gli arrosticini, spiedini di carne ovina tipici della cucina contadina dell'entroterra. A SINISTRA: il trabocco di Punta Torre a Rocca San Giovanni. IN ALTO: lavorazione delle presentose, gioielli abruzzesi in filigrana d'oro, tradizionale regalo di fidanzamento; un particolare dell'abside dell'abbazia di San Giovanni in Venere a Fossacesia e un piatto del trabocco di Punta Tufano.

Fotografie di Marka, Alamy/IPA, SuperStock, Alfredo Barni/SuperStock, Alamy/IPA

In mezzo, le colline, tra mare e montagna, regalano altre sorprese. La provincia di Chieti ha una superficie coltivata a vite seconda in Italia solo a quella di Trapani, e alcuni **vitigni autoctoni** che da qualche tempo sono stati riscoperti e rivalutati: ai più noti trebbiano e montepulciano si sono affiancati pecorino, passerina e cococciola da cui nascono vini territoriali e piacevolissimi. Tra i **migliori interpreti** Citra Vini, consorzio fondato nel 1973 che raggruppa nove cantine sociali, circa 3000 soci e un terzo dei vigneti abruzzesi per una produzione di 18 milioni di bottiglie all'anno (*www.citra.it*), e Masciarelli, forse la cantina che più di tutte ha contribuito all'affermazione del Montepulciano d'Abruzzo nel mondo (*www.masciarelli.it*). Accanto, si contano però altrettanto valide, piccole realtà familiari, come la Tenuta I Fauri di Chieti (*www.tenutaifauri.it)*. Ai tesori naturali si aggiungono quelli architettonici. **Guardiagrele** è un raccolto borgo medievale, che D'Annunzio →

NEL SEGNO DELLA TRADIZIONE
SOPRA: veduta del borgo medievale di Lentella, uno dei tanti caratteristici paesini dell'entroterra abruzzese.
A SINISTRA, IN SENSO ORARIO: la ventricina è un prelibato salume di carne suina aromatizzata con peperoncino e finocchietto; una statua all'ingresso del teatro di Chieti ricorda la grande tradizione vinicola della provincia; il canestrato è un pecorino tipico dell'Abruzzo: quello di Castel del Monte è un Presidio Slow Food; la preparazione degli spaghetti alla chitarra, la famosa pasta regionale.

Vademecum

DOVE MANGIARE

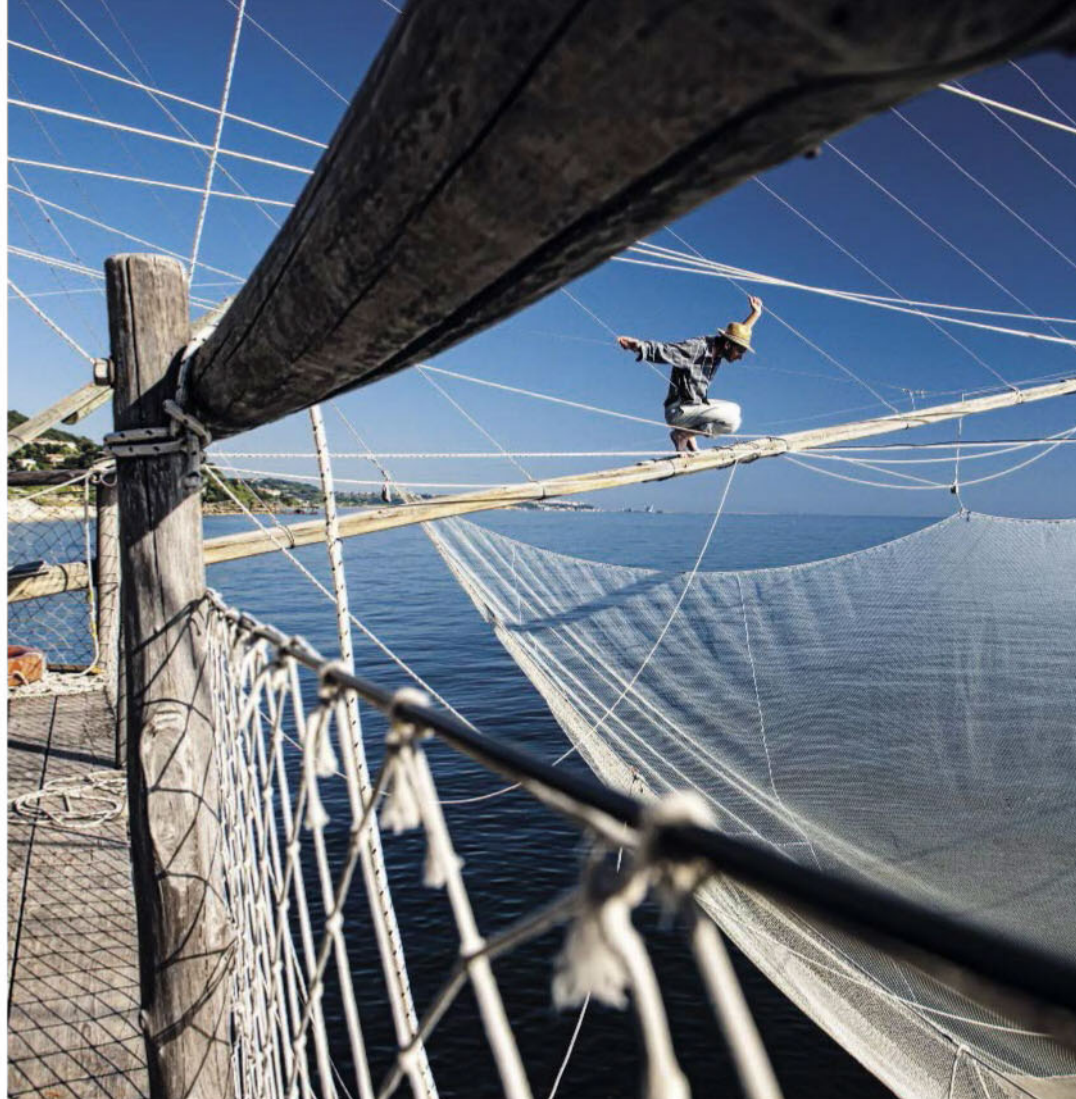
- **VILLA MAIELLA**
Territorio e alta cucina si incontrano a Guardiagrele in uno dei migliori indirizzi d'Abruzzo. Il locale della famiglia Tinari, affiliato a Jeunes Restaurateurs d'Europe e premiato con una stella Michelin, può contare su grandi materie prime provenienti dalla fattoria di proprietà. *www.villamaiella.it*
- **LA SCIALUPPA**
Il pesce è protagonista assoluto grazie alla barca da pesca e alla vongolara del proprietario Marco Marrone. Ambiente semplice, a gestione familiare, a due passi dal mare di San Vito Chietino. Da assaggiare il brodetto di pesce alla sanvitese con la pizza di randinje. *Tel. 0872619048*
- **TRABOCCO DI PUNTA TUFANO**
Lungo la SS16 Adriatica, nel comune di Rocca San Giovanni, visite guidate, ristorante, vendita prodotti locali. *Cell. 3334436831*
- **TRABOCCO DI PUNTA CAVALLUCCIO** A Rocca San Giovanni, è gestito dalla quinta generazione di una famiglia di pescatori. Piatti di cucina marinara con pesce freschissimo. *www.traboccopuntacavalluccio.it*

DOVE COMPRARE

- **BOCCONOTTERIA DI CASTEL FRENTANO** Il posto giusto per acquistare i bocconotti, dolci di pasta frolla ripieni di cioccolato, mandorle tostate e cannella. *Via Tinari 6, Lanciano, tel. 0872716312*
- **PASTICCERIA PALMERIO**
Storico indirizzo dove comprare le Sise delle monache. *Via Roma 70, Guardiagrele, tel. 087182727*

DOVE SOGGIORNARE

- **CASTELLO DI SEMIVICOLI**
In collina, a metà strada tra mare e montagna, è proprietà dei Masciarelli, rinomati produttori di vino. Nelle camere, particolari d'epoca e arredi di design. *www.castellodisemivicoli.com*
- **VILLA VIGNOLA**
In un giardino affacciato sul mare, camere eleganti e tanti spazi per il relax, a dieci minuti di auto da Vasto. *www.villavignola.it*

Fotografie di Alamy/IPA, Luciano D'Angelo

LUOGHI DI CARATTERE
SOPRA: Rinaldo Verì al lavoro sul trabocco di Punta Tufano. Pare che l'invenzione di queste particolari macchine da pesca si deva ai Fenici, mentre le prime notizie accertate portano nell'Abruzzo del XVIII secolo. Grazie al sistema di bracci lignei, cui sono fissate grandi reti, i trabocchi permettono di pescare anche quando le condizioni climatiche sono avverse. Il nome deriva dal termine "trabocchetto", perché i branchi di pesci, che si spostano lungo gli anfratti della costa, cadono in trappola. A SINISTRA: un vecchio manifesto pubblicitario della pasticceria Palmerio: le Sise delle monache, dolce di pan di Spagna e crema tipico di Guardiagrele, sono state inventate qui da Giuseppe Palmerio nel 1884; la curiosa forma, e il nome, rimandano, per alcuni, alle cime innevate della Maiella, per altri al seno prosperoso di certe religiose. SOTTO: una strada del centro storico di Chieti e, sullo sfondo, la cupola del Duomo.

→
chiamava "la città di pietra", celebre per le botteghe di oro e ferro battuto. **Lanciano** ha un centro storico che conta un numero straordinario di monumenti, a cominciare dalla splendida cattedrale, dedicata alla Madonna del Ponte. Molto suggestivo anche il ponte stesso, che risale al tempo dell'imperatore romano Diocleziano. Da non perdere la chiesa di San Francesco, meglio conosciuta come Santuario del Miracolo Eucaristico: qui, intorno all'anno 750, durante la celebrazione della messa, sarebbe avvenuto il miracolo della trasformazione di un'ostia in carne e del vino in sangue. Facendo ritorno verso la costa, merita una sosta **Rocca San Giovanni**, delizioso paesino di pescatori abbarbicato alla collina e annoverato tra i Borghi più belli d'Italia. Passeggiando per vicoli tortuosi si raggiunge l'alta terrazza panoramica, dove un tempo le donne si radunavano a scrutare il mare, in attesa del ritorno dei pescherecci. Per concludere questo viaggio, il posto più bello è l'**abbazia di San Giovanni in Venere**, nel comune di Fossacesia. La fondazione risale al 529 per opera dei frati benedettini, che scelsero di insediarsi in questo straordinario balcone naturale affacciato sulla costa. Arte, vedute sconfinate e pace sono assicurate.

MARE E ORTO
Nei trabocchi le seppie si cucinano in sughi, in brodetti, si fanno imbottite o brasate con i piselli.

LA RICETTA ABRUZZESE

Tipica pasta secca di grano duro delle regioni meridionali, i perciatelli somigliano ai bucatini, di cui hanno la stessa lunghezza, ma diametro maggiore. Di **ORIGINE NAPOLETANA**, si cucinano anche in Abruzzo con questo sugo leggero, molto comune nelle zone costiere.

Perciatelli al nero di seppia

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g perciatelli
150 g pomodorini
4 grosse seppie
3 filetti di acciuga sott'olio
prezzemolo basilico aglio
olio extravergine di oliva sale

TAGLIATE *i pomodorini a spicchi.*
LAVATE *le seppie e pulitele privandole accuratamente dei visceri e dell'osso. Separate i ciuffi di tentacoli dalle sacche di nero, che conserverete.*
TAGLIATE *a pezzi le seppie e tenete da parte qualche ciuffo di tentacoli per decorare i piatti.*
TRITATE *2 spicchi di aglio e un ciuffo di prezzemolo. Fate rosolare tutto in una padella con 2 cucchiai di olio e 3 filetti di acciuga.*
AGGIUNGETE *al trito rosolato le 4 sacche di nero e un cucchiaio di acqua per allungare il sugo.*
UNITE *nella padella anche i pomodorini, tenendone qualcuno da parte per la decorazione. Cuocete a fuoco vivo per 15'.*
AGGIUNGETE *anche le seppie tagliate a pezzi facendo cuocere per 3' i ciuffi e per 1' e mezzo i sacchi.*
FATE *bollire abbondante acqua salata. Unitevi i ciuffi tenuti da parte e cuoceteli per 3'; aggiungete quindi i perciatelli.*
CUOCETE *la pasta al dente e scolatela.*
CONDITELA *con il sugo al nero di seppia. Decorate il piatto con i ciuffi di seppia bolliti, i pomodorini crudi e qualche foglia di basilico.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO SARA TIENI
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **14 marzo**

Piaceri di cantina

BIANCHI PROFUMATI, UN ELEGANTE **CHAMPAGNE**, UN ROSÉ PER APERITIVI MEDITERRANEI. E UN PASSITO, PER FINIRE IN DOLCEZZA

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

IL PANTALEO, APPENA MATURO, VIENE AFFINATO IN BARRIQUE DI ROVERE PER 6-8 MESI

Per la tavola quotidiana

MARCHE

1 Lacrima di Morro d'Alba "Bastaro" 2014 Tenuta San Marcello *(12 euro).* Prende il nome dall'omonimo vitigno marchigiano, i cui acini, quando maturano, si fendono **gocciolando.** Morbido al palato, ha un finale di amarena. Si serve a 18-20 °C.

BUONO CON: ***tagliatelle al ragù, formaggi stagionati e salumi.*** San Marcello (AN), tel. 0731267606, www.tenutasanmarcello.it

LAZIO

2 Pantaleo Greco Lazio 2015 Cincinnato *(4,65 euro).* Un bianco sapido, da bere **giovane**, ottenuto da un vitigno locale di antica origine greca. La tenuta offre anche un percorso di degustazione enogastronomica. Si serve a 12 °C.

BUONO CON: ***primi piatti di pasta e riso con pesce e molluschi, frittata alle erbe.*** Cori (LT), tel. 069679380, www.cincinnato.it

PUGLIA

3 Salento Rosato "Five Roses Anniversario" 2015 Leone de Castris *(10 euro).* Primo in Italia a imbottigliare un rosé nel 1943, Leone de Castris celebra dal '93 il suo vino storico con una **inebriante** riedizione "Anniversario" a base di uve negroamaro e malvasia nera di Lecce. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***risotti, piatti di pesce.*** Salice Salentino (LE), tel. 0832731112, www.leonedecastris.com

SICILIA

4 Etna Bianco 2014 Murgo *(8 euro).* Sembra racchiudere tutta la **mineralità** dell'Etna questo bianco siciliano i cui vitigni crescono alle pendici del vulcano. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***arancini di riso, fritture di pesce.*** Santa Venerina (CT), tel. 095950520, www.murgo.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

BERE CON GUSTO

Trovo che il piacere di un bicchiere di vino sia guastato dall'aura iniziatica che ormai circonda il bere. Ho ragione?

Ci sono tanti modi di avvicinarsi al vino. Ci sono gli esperti, quelli che si atteggiano a tali, e quelli che semplicemente cercano il vino che gli dia più piacere, senza addentrarsi negli intricati passaggi di colore, profumi, gusto, persistenza, forma del bicchiere eccetera. Sono d'accordo con Jancis Robinson, la più autorevole critica mondiale del vino, che nella sua guida *The 24-hour wine expert*, edita da Penguin, semplifica, dicendo che i punti di partenza sono: 1) frequentare un'enoteca vicino a casa, spiegare che vini piacciono e chiedere quali alternative hanno da proporre; 2) per tutti i vini, bollicine e vini importanti compresi, serve un solo tipo di bicchiere, a stelo, ristretto verso l'imboccatura, in modo da poterlo ruotare agevolmente per annusarne i profumi; 3) il vino non deve superare la metà del bicchiere; 4) per gli abbinamenti, relax! Per un buon bilanciamento, il corpo del vino è più importante del suo colore; 5) diffidare delle etichette molto ricercate e delle bottiglie molto pesanti. Spesso sono l'abbellimento di vini scadenti.

Fotografie di Riccardo Lettieri

Etichette d'eccezione

MARNA (FRANCIA)

1 "Diamant de Vranken" Brut Vranken-Pommery *(40 euro).* Ha una bottiglia intagliata come una **pietra preziosa**, questo Champagne secco ed equilibrato che, maturato **36 mesi** sui lieviti, sprigiona sapori di frutta sciroppata. Ideale, vista la preziosa confezione, per un'occasione speciale. Si serve a 8-10 °C.

BUONO CON: ***carni in salsa, ottimo anche come aperitivo e a tutto pasto.***
www.vrankenpommery.it

TRENTINO

2 Ferrari Perlé Nero Trentodoc 2008 *(54 euro).* Intrigante e corposo, questo millesimato, frutto di 40 anni di ricerca, è un fiore all'occhiello della casa vitivinicola di Trento, leader nella produzione di spumanti. L'unico creato solo con uve **pinot nero**, che provengono da vigneti a oltre 400 metri. Si serve a 8-10 °C.

BUONO CON: ***focaccia e salumi, e paste con condimenti ricchi, come la carbonara.*** Trento (TN), tel. 0461972311, www.ferraritrento.it

Da non perdere

PIEMONTE

1 Spumante Brut 2012 Soldati La Scolca *(13 euro).* Ammalierà con la sua fragranza di brioche, gli aromi di agrumi e un sapore minerale, che lo rende piacevolmente fresco e stimolante. Si serve a 8 °C.

BUONO CON: ***carpacci di pesce.***
Gavi (AL), tel. 0143682176, www.scolca.it

LOMBARDIA

2 Valtellina Superiore Sassella "Le Coppelle" 2011 Cantina Caven Camuna *(12,50 euro).* Un rosso robusto dal nome affascinante: le coppelle sono gli incavi emisferici scavati nella roccia dalla **civiltà camuna**, forse dedicati nell'antichità a qualche culto ancestrale. Si serve a 18 °C.

BUONO CON: ***paste con sughi di carne, formaggi semistagionati.***
Chiuro (SO), tel. 0342482986, www.neravini.it

TOSCANA

3 Moscadello di Montalcino "Pascena" 2011 Vendemmia Tardiva Col d'Orcia *(20 euro).* Vino di grande tradizione storica, il Moscadello, nel Rinascimento veniva considerato "**divino**" per la sua amabilità, e veniva per questo dedicato alle "dame di Parigi", come raccontano antichi testi. Si apprezza per il gradevole equilibrio tra acidità e dolcezza. Si serve a 12 °C.

BUONO CON: ***gorgonzola e foie gras, ma anche con dolci e biscotti.***
Montalcino (SI), tel. 057780891, www.coldorcia.it

TOSCANA

4 Montecucco Vermentino "Irisse" 2014 Colle Massari *(15,60 euro).* Frutto di un'azienda che fa della **coltivazione biologica** il suo vanto, questo Vermentino nasce da vigneti circondati da boschi alle pendici del monte Amiata in cui la forte escursione termica influisce sugli aromi delle uve. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***antipasti di pesce.***
Cinigiano (GR), tel. 0564990496, www.collemassari.it

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri Riedel.

Fotografie di Riccardo Lettieri, Alessandro Baglioni, Alvise Barsanti

Antipasti

L'inizio decide sempre il tono del resto del pasto. A voi scegliere tra **SPUNTI FRANCESIZZANTI** e bocconi più ruspanti e saporiti

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Clafoutis di zucchine e melanzane con formaggio ragusano e cacao

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g zucchine – **300 g** melanzane – **200 g** latte – **100 g** farina
100 g formaggio ragusano – **20 g** cacao amaro – **3** uova – pomodorini ciliegia
cerfoglio – aglio – olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *zucchine e melanzane e tagliate tutto in tocchetti di medie dimensioni.*
ROSOLATE *i tocchetti di melanzana in una padella con 3 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio senza buccia per 7-8'. Salate alla fine, eliminate l'aglio, trasferite in un piatto e lasciate raffreddare.*
PROCEDETE *nello stesso modo anche con i tocchetti di zucchina.*
PREPARATE *il composto sbattendo le uova con la farina, il latte, un pizzico di sale e pepe e il cacao. Dovrete ottenere un composto liscio e liquido come una pastella. Infine unite il formaggio ragusano grattugiato.*
DISTRIBUITE *il composto in quattro piccole pirofile dal bordo scannellato (ø 12 cm, h 4 cm), poi unite i tocchetti di zucchina e melanzana e infornate a 180 °C per 10-12'.*
SFORNATE, *lasciate intiepidire brevemente e decorate con fettine di pomodoro e foglioline di cerfoglio. Spolverizzate a piacere con fiocchi di sale di Maldon prima di servire.*

VINO *rosso secco, vinoso, leggero di corpo.*
- Bardolino
- Colli Perugini Sangiovese
- Melissa Rosso

1

Scuola di cucina

CLAFOUTIS

È un dolce francese tipico del Limousin, la regione della Francia centrale la cui capitale è Limoges. A base di uova, farina, zucchero e ciliegie non snocciolate è molto semplice da fare. Di sapore rustico, si può realizzare con tutti i tipi di frutta fresca, purché con polpa abbastanza asciutta, oppure essiccata (prugne, albicocche...). Noi ve lo proponiamo sia nella versione dolce con le fragole sia in quella salata con zucchine e melanzane.

a Sbattete 3 uova con 100 g di farina.
b Unite 100 g di zucchero e infine 200 g di latte. Mescolate con la frusta in modo da ottenere una pastella liscia e omogenea. A piacere potete profumare con poco liquore.
c Versate la pastella in una pirofila dai bordi bassi e scannellati (24x15 cm, h 3 cm).
d Unite le fragole lavate e tagliate in pezzi non troppo piccoli. Infornate a 180 °C per circa 20'. Sfornate e lasciate intiepidire. Spolverizzate a piacere con zucchero a velo e servite. È ottimo anche freddo.

A

LO STILE IN TAVOLA

Piatto e ciotolina dei crostini rispettivamente GioveLab e Villeroy & Boch, piatto degli asparagi bianchi Ceramiche Bucci, tutte le altre ciotole e il piatto bianco dei fiori di zucchina Potomak Studio, tessuti Opificio dei Sogni; ciotola di vetro Bormioli Rocco.

B

C

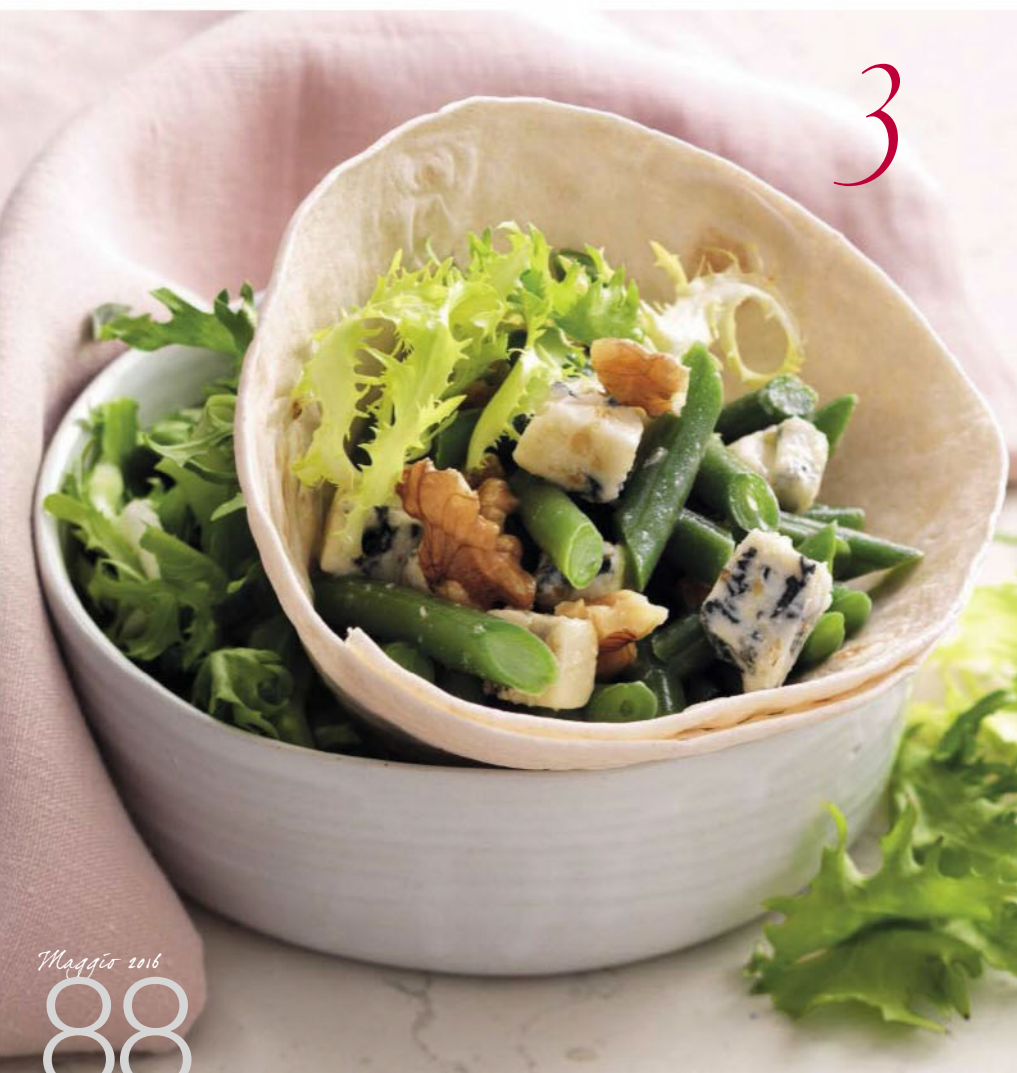
D

2 Vitello, pecorino e pan di spezie

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g magatello di vitello
250 g pecorino
250 g latte
25 g burro – **25 g** farina
1 gambo di sedano
pan di spezie – aglio – timo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

AFFETTATE *il gambo di sedano in fettine sottili nel senso della lunghezza, mettetele in acqua molto fredda e lasciatevele immerse mentre preparate il resto, in questo modo si arricceranno.*
ROSOLATE *il magatello in padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio e un rametto di timo, per 3-4′ su tutti i lati. Poi accomodatelo su una placca foderata di carta da forno, leggermente unta di olio con un rametto di timo e uno spicchio di aglio nuovi e infornatelo a 180 °C per 20-25′ (se avete il termometro a sonda controllate la temperatura al cuore: dovrà essere intorno ai 60 °C). Sfornate e lasciate riposare per 10′ coperto con un foglio di alluminio.*
SCIOGLIETE *il burro in una piccola casseruola con la farina, mescolate bene, poi unite 100 g di latte tiepido. Cuocete per alcuni minuti, salate, pepate e fuori dal fuoco unite il pecorino grattugiato. Mescolate fino a ottenere una crema e infine unite il resto del latte freddo.*
INFORNATE *8 fette di pan di spezie su una placca foderata di carta da forno a 180 °C per 5′.*
SGOCCIOLATE *il sedano e asciugatelo.*
TAGLIATE *il magatello in dadi. Distribuite la crema di pecorino nei piatti, unite i dadi di magatello, i riccioli di sedano e completate con il pan di spezie sbriciolato. Servite subito.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Breganze Pinot grigio
- Trebbiano d'Abruzzo
- Delia Nivolelli Grecanico

3 Piadina farcita

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g fagiolini mondati
100 g gorgonzola piccante
70 g gherigli di noce

4 piadine – **1** limone
insalatina mista
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE *i fagiolini per 7-8′ in acqua bollente non salata.*
SCOLATE *i fagiolini e raffreddateli sotto l'acqua fredda. Asciugateli e tagliateli in rocchetti lunghi almeno 2-3 cm.*
RACCOGLIETELI *in una ciotola con le noci spezzettate, il gorgonzola a tocchetti, condite tutto con un pizzico di sale, un filo di olio e qualche goccia di succo di limone.*
PRATICATE *un taglio dal centro di una piadina fino al bordo, scaldatela, poi avvolgetela ottenendo una sorta di cono. Disponetelo in una ciotola con un po' di insalatina mista e riempitelo con il misto di fagiolini conditi. Preparate così altri 3 coni. Completate a piacere con insalata e servite.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Garda Riesling Italico**
- **Pomino Bianco**
- **Contessa Entellina Fiano**

4 Fiori di zucchina con ricotta su pomodoro al lemon grass

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
650 g 4 pomodori ramati
250 g ricotta
12 fiori di zucchina
12 filetti di acciuga sott'olio
3 gambi di lemon grass – **1** limone
1 scalogno – basilico – sale – pepe
olio extravergine di oliva

TRITATE *lo scalogno, tagliate i pomodori a dadini e il lemon grass in rondelle.*
ROSOLATE *lo scalogno in una casseruola con un filo di olio, dopo 1-2′ unite i dadini di pomodoro, il lemon grass e qualche foglia di basilico e proseguite nella cottura per 40′. Eliminate il basilico e passate con il passaverdure. Poi frullate tutto nel frullatore a bicchiere unendo a filo 2 cucchiai di olio e 2 di acqua.*
CONDITE *la ricotta con sale, pepe, 2 cucchiai di olio e la scorza grattugiata del limone.*
MONDATE *i fiori di zucchina aprendoli delicatamente ed eliminando tutto quello che si trova all'interno. Disponete sul fondo dei fiori un filetto di acciuga, poi farciteli con la ricotta e chiudeteli sigillando i petali.*
CUOCETE *al vapore i fiori di zucchina per 3-4′. Serviteli con la salsa di pomodoro e decorate a piacere con foglie di basilico.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il lemon grass, chiamato anche citronella (Cymbopogon) è una pianta erbacea perenne originaria dell'India. Si trova in vendita nei negozi di specialità orientali o nei supermercati più riforniti.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Sauvignon**
- **Bolgheri Vermentino**
- **San Vito di Luzzi Bianco**

5 Asparagi, gamberi e cracker ai capperi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
220 g farina
50 g olive nere snocciolate
50 g capperi dissalati
12 asparagi bianchi
12 code di gambero sgusciate
2 lime origano fresco senape
zucchero aglio
lievito in polvere per torte salate
olio extravergine di oliva sale pepe

MONDATE *gli asparagi eliminando la parte più coriacea del gambo e sbucciandoli con il pelapatate. Tagliateli in fettine sottilissime, possibilmente con la mandolina.*
SPREMETE *il succo dei lime, unite la scorza grattugiata di uno solo, un cucchiaio di senape, sale e pepe. Frullate unendo 200 g di olio a filo in modo da ottenere un'emulsione. Condite gli asparagi con parte dell'emulsione e profumate con origano fresco.*
TRITATE *finemente i capperi con le olive.*
RACCOGLIETE *in una ciotola la punta di un cucchiaino di lievito, la farina, 75 g di acqua mescolati con 35 g di olio, un pizzico di zucchero e 7 g di sale. Iniziate a impastare e poi unite il trito di capperi e olive. Stendete l'impasto in 1-2 sfoglie sottili sulla carta da forno, accomodatele su 1-2 placche e infornatele a 180 °C per 15'. Sfornate le sfoglie, tagliatele in strisce (12x4 cm circa) e fate raffreddare i cracker.*
ROSOLATE *le code di gambero in una padella rovente velata di olio con uno spicchio di aglio, un ciuffo di foglie di origano fresco e sale per meno di 1' per lato.*
DISPONETE *i cracker nei piatti, unite gli asparagi conditi e i gamberi. Completate con poca emulsione e profumate con foglioline di origano fresco. Potete usare il resto dell'emulsione per condire un'insalata.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Valle Isarco Veltliner**
- **Reno Bianco**
- **Sant'Agata dei Goti Falanghina**

5

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***26 febbraio***

Grande Concorso
BUONE e SINCERE

GRATTA E VINCI
con le Coccinelle
di Val Venosta

Scopri tutti i premi e come partecipare su **www.vincilecoccinelle.it**
Montepremi totale euro 44.070,90 + IVA - Estrazione finale entro il 14.07.2016
Le immagini delle auto proposte sono solo a scopo dimostrativo.

GIOCA QUI

oppure gioca su
www.vincilecoccinelle.it

Val Venosta.
Mela buona e sincera.

Primi

Piatti tradizionali della cucina di casa come gli gnocchi, il risotto e la pasta fresca, dipinti di **NUOVA FRESCHEZZA**, con verdure di stagione, spezie e germogli

1

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Gnocchi soffici su crema di zucchine

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **500 g** 5 piccole zucchine
- **250 g** latte
- **125 g** farina
- **4** fiori di zucchina
- **4** uova medie (o 5 piccole)
- burro – sale
- olio extravergine di oliva

SPUNTATE *le zucchine e, di una sola, ricavatene la buccia verde e tenetela da parte. Tagliatene la polpa a pezzetti insieme alle altre 4 zucchine e lessatele in acqua bollente leggermente salata per 4-5'; infine scolatele, raffreddatele in acqua fredda e frullatele in crema con 20 g di olio e un pizzico di sale. Tenete da parte.*
PORTATE *a bollore il latte con 50 g di burro, poi, fuori del fuoco, versatevi la farina, tutta in una volta, e mescolate con la frusta, ottenendo una massa piuttosto densa; riportatela sul fuoco e cuocetela per 4-5', finché non si staccherà dalle pareti della casseruola, in ultimo trasferitela in una bacinella e lasciatela intiepidire.*
INCORPORATE *nella massa tiepida le uova, uno alla volta, senza unire il successivo prima che il precedente non sia stato ben assorbito; mescolate con un cucchiaio, ottenendo una morbida pasta choux.*
TAGLIATE *la buccia verde della zucchina tenuta da parte in cubetti piccoli e salateli (in questo modo ne fisserete il colore).*
MONDATE *i fiori di zucchina e tagliateli a listerelle.*
TRASFERITE *la pasta choux nella tasca da pasticciere e preparate gli gnocchi come illustrato nella Scuola di cucina qui accanto.*
RISCALDATE *leggermente la crema di zucchine, distribuitela nei piatti e sistematevi sopra gli gnocchi, i dadini e i fiori di zucchina.*
SERVITELI *subito.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Corti Benedettine del Padovano Bianco**
- **Colli di Scandiano e di Canossa Bianco**
- **San Severo Bianco**

Scuola di cucina

GNOCCHI DI PASTA CHOUX

Pronti in pochi minuti, senza nemmeno sporcarsi le mani, si preparano con un impasto di base, di sapore neutro, usato d'abitudine in pasticceria per realizzare bignè, éclairs e profiterole, ma ottimo anche per creare ricette salate. Di norma la pasta choux si ottiene mescolando burro, acqua, farina e poi uova; per questi gnocchi, invece, il cuoco ha sostituito l'acqua con il latte, rendendoli più saporiti. La loro particolarità è quella di restare gonfi, soffici e leggerissimi dopo la cottura.

a–b **Portate a bollore una pentola di acqua salata e preparatevi accanto una ciotola di acqua molto fredda. Abbassate il fuoco al minimo e fate fuoriuscire la pasta choux dalla tasca da pasticciere direttamente nell'acqua, tagliandola via via con le forbici in gnocchi lunghi circa 3-4 cm. In alternativa legate un filo di spago da cucina sui due manici della pentola, in modo che risulti ben teso e usatelo per "spezzare" la pasta.**

c **Cuocete gli gnocchi a bollore molto leggero per 2' da quando vengono a galla, poi scolateli con un mestolo forato e tuffateli nell'acqua gelata per mantenerli sodi.**

d **Sgocciolateli dall'acqua e rosolateli in una larga padella con una grossa noce di burro spumeggiante finché non si saranno ben dorati. Serviteli spolverizzati di grana grattugiato, conditi con salsa di pomodoro, crema di verdure oppure alla parigina, cioè insaporiti con besciamella e gruyère e poi gratinati in forno.**

A

B

C

D

LO STILE IN TAVOLA

Piatto degli gnocchi e della minestra Ceramiche Bucci, americane e tovaglioli Opificio dei Sogni, piatto delle trenette Villeroy & Boch; padella Risolì.

2 Ravioli con capesante e salsa al pomodoro

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo della pasta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g pomodorini datterini
250 g farina 00
150 g semola rimacinata di grano duro
80 g olio di semi – **50 g** pangrattato
16 noci di capesanta – **4** uova – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE *in una ciotola le farine con le uova e un cucchiaio di olio di oliva, ottenendo una pasta elastica e omogenea: trasferitela in una ciotola, copritela con la pellicola e ponetela in frigo per 1 ora.*
TRITATE *una manciata di foglie di prezzemolo con il pangrattato e un pizzico di sale e di pepe. Passate in questo trito le noci di capesante per impanarle.*
TIRATE *la pasta e fatene delle strisce spesse un paio di millimetri, accomodate sopra metà delle strisce le capesante impanate, disponendole al centro, in fila orizzontale e distanziate fra loro di un paio di centimetri.*
RICHIUDETE *con le rimanenti strisce, premete intorno alle capesante per sigillare la pasta, poi separate i ravioli con un tagliapasta di poco più grande del ripieno.*
LAVATE *i pomodorini e frullateli con l'olio di semi, un pizzico di sale e di pepe, poi filtrate la salsa col colino per renderla liscia.*
LESSATE *i ravioli in acqua salata a leggero bollore per 4-5', scolateli con delicatezza e distribuiteli nei piatti.*
CONDITELI *con la salsa al pomodoro fredda e completate con un trito di prezzemolo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, lasciando riposare la pasta fresca in frigorifero per almeno 1 ora, sarà più semplice maneggiarla e darle la forma desiderata.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Annia Malvasia**
- **Colline Lucchesi Sauvignon**
- **Offida Passerina**

3 Minestra in brodo di pesce

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 1 nasello intero eviscerato
200 g pasta formato ditaloni
2 pomodori ramati
prezzemolo
aglio – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *i pomodori a cubetti; tritate uno spicchio di aglio insieme con un grosso ciuffo di prezzemolo.*
SCALDATE *2 cucchiai di olio in una casseruola capiente, rosolatevi il trito aromatico per 1', quindi unitevi i pomodori e dopo un paio di minuti bagnate con un litro di acqua e aggiustate di sale e pepe.*
PORTATE *a bollore e, dopo circa 10', tuffatevi il nasello e cuocetelo per 5-7'. Sgocciolatelo, tenetelo al caldo, quindi nella stessa acqua cuocetevi la pasta.*
PULITE *il nasello per ricavarne la polpa, sminuzzatela e conditela con un filo di olio e una spruzzata di limone.*
SERVITE *la minestra con la polpa di nasello e completate con una generosa macinata di pepe e prezzemolo tritato.*
TRADIZIONI REGIONALI *Questa minestra tipica della zona di Bitonto viene servita di solito senza il nasello che, dopo essere stato cotto nel brodo, viene tolto, tenuto al caldo e portato in tavola a parte, come seconda portata. Il nostro cuoco, invece, la propone come ricco piatto unico.*

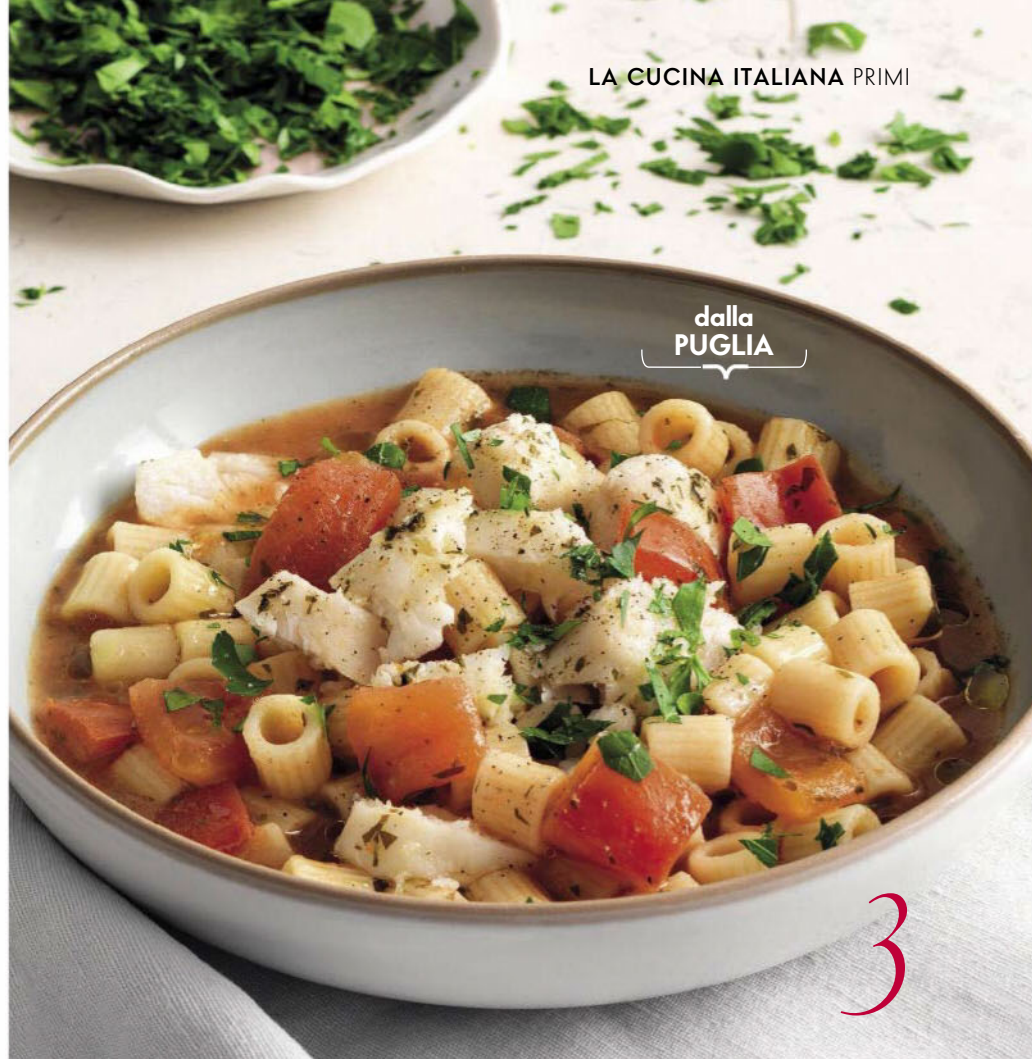
VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Montello e Colli Asolani Bianchetta**
- **Bianco di Pitigliano**
- **Leverano Bianco**

4 Straccetti al basilico con ragù bianco e guanciale

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo della pasta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g petto di tacchino
120 g farina 00
120 g semola rimacinata di grano duro
75 g guanciale a cubetti
40 g foglie di basilico più un po'
7 asparagi bianchi
1 scalogno – timo – grana grattugiato
vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

SCOTTATE *le foglie di basilico in acqua bollente per 1', scolatele, raffreddatele in acqua e ghiaccio, poi frullatele con 80 g di acqua e filtrate per ottenere una salsa liquida e liscia.*
MESCOLATE *la farina 00 e la semola con un pizzico di sale, unitevi la salsa al basilico e lavorate bene ottenendo una pasta morbida. Trasferitela in una ciotola, copritela con la pellicola e ponetela in frigo per 1 ora.*
SPUNTATE *la base degli asparagi, poi tagliateli a nastri con il pelapatate e conservateli al fresco.*
RIPULITE *il petto di tacchino dalle parti grasse, quindi sminuzzatelo.*
MONDATE *e tritate uno scalogno.*
ROSOLATE *in una padella antiaderente i cubetti di guanciale, a fuoco vivace, finché non saranno dorati e ben croccanti.*
TOGLIETE *il guanciale dalla padella e, nella stessa, rosolatevi lo scalogno e il tacchino con un pizzico di sale e 3 rametti di timo, per una decina di minuti, sfumando a metà cottura con un bicchiere di vino.*
TIRATE *la pasta fresca in sfoglie spesse circa 3 millimetri, a mano o con la macchina stendipasta, tagliatele in strisce alte 4-5 cm poi a losanghe, ottenendo degli straccetti.*
LESSATE *gli straccetti di pasta in acqua bollente salata con i nastri di asparago per 2-3', poi scolateli, trasferiteli nella padella con il tacchino e, fuori del fuoco, unite il guanciale e amalgamate tutto con un cucchiaio di olio e uno di grana.*
SERVITE *completando con foglie di basilico.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Soave Superiore**
- **Est! Est!! Est!!!**
- **Etna Bianco**

3

4

5 Riso alla curcuma con barba di frate e scorza di limone

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g riso Carnaroli
100 g barba di frate già pulita
100 g vino bianco
50 g taccole – **40 g** curcuma fresca
1 scalogno – grana grattugiato – burro
limone – olio extravergine di oliva – sale

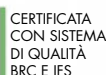
PELATE *la curcuma fresca, grattugiatela e frullatela con 250 g di acqua, ottenendo un'acqua gialla e aromatica.*
MONDATE *e tritate lo scalogno e soffriggetelo in una casseruola con un velo di olio per 2-3'.*
TOSTATE *il riso in una casseruola con un pizzico di sale e un cucchiaio di olio per 2-3', quindi sfumate con il vino bianco.*
PORTATE *a bollore una pentola di acqua leggermente salata e usatela per bagnare via via il riso fino a metà cottura, poi cominciate ad aggiungere l'acqua alla curcuma, bollente, fino a cottura ultimata.*
TAGLIATE *le taccole in listerelle sottili e scottatele con la barba di frate nell'acqua bollente rimasta. Scolatele, trasferitele nella padella con lo scalogno e saltate tutto per 2'.*
SPOSTATE *il riso dal fuoco e mantecatelo con 45 g di burro e 45 g di grana. Servitelo completando con le verdure croccanti e la scorza grattugiata di mezzo limone.*

LA SIGNORA OLGA *dice che le taccole, conosciute anche come piselli mangiatutto, hanno il caratteristico sapore di questo piccolo legume.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Bianco di Custoza
- Colli di Luni Vermentino
- Irpinia Greco

LO ZAFFERANO DELLE INDIE

La curcuma è una spezia orientale di colore giallo intenso e sapore pungente e aromatico.
In commercio la si trova in polvere, pronta all'uso, oppure fresca, in radice, da pelare e grattugiare.
Al contatto rilascia la sua tinta sugli alimenti ma anche sulle mani: maneggiatela con guanti da cucina.

5

6

6 Trenette al pesto di lattuga e germogli

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g pasta tipo trenette
75 g lattuga più un po'
20 g gherigli di noce più un po'
pecorino grattugiato
germogli misti
(crescione – ravanello – shiso)
olio extravergine di oliva
sale
pepe

MONDATE *la lattuga e frullatela con le noci, 70 g di olio e un pizzico di sale e di pepe, ottenendo un pesto.*
LESSATE *le trenette in acqua bollente salata, conservate un mestolo di acqua di cottura, scolatele al dente e conditele con 2 cucchiai di pecorino, una parte del pesto e un paio di cucchiai di acqua di cottura tenuta da parte.*
DISTRIBUITE *le trenette nei piatti, conditele con altro pesto e completate con un trito di noci, germogli a piacere e foglie di lattuga.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i germogli sono le primissime infiorescenze dei semi di una pianta e si presentano come teneri ramoscelli dal sapore intenso ed elevate proprietà nutrizionali. Oltre a quelli di soia e gli alfa alfa, più noti in Occidente, ci sono quelli di daikon, ravanello e crescione, più piccantini, quelli di cavolo, più amarognoli, o di shiso, rosso e verde, dal sapore che ricorda l'anice e la melissa. I germogli vanno lavati molto bene.*

OLIO *mediamente fruttato, non troppo amaro, con sentori mandorlati in chiusura.*
- **Olio marchigiano**
- **Umbria Dop**

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valcalepio Bianco**
- **Val Polcevera Bianco**
- **Cori Bianco**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **29 febbraio***

Anlaids
Sezione Lombarda
Thank you to Franca Sozzani, Vogue Italia, Terry Richardson Art Partner, EGO of White, Red & Green
In Italia 120.000 persone sieropositive,
4.000 nuovi casi all'anno.
L'AIDS
è di moda?
Io ci metto la faccia, a te chiedo di fare shopping.
meglio Fashion Victim che Aids Victim
Franca Sozzani per Convivio 8/12 Giugno
Combatti l'AIDS facendo shopping. Le firme più importanti nella più grande manifestazione benefica italiana, a favore di ANLAIDS Sezione Lombarda. Fiera Milano PAD 0 Ingresso GATE 3 Via Colleoni MM LILLA Portello. INGRESSO LIBERO dalle 10 alle 22 orario continuato.
Segreteria organizzativa Warly Communication infoline 02 33608680 info@conviviomilano.it conviviomilano.it

Un profumato gratin

IDEA VINCENTE ANCHE PER UN BRUNCH. È AL SUO MEGLIO TIEPIDO, **PREPARATO IL GIORNO PRIMA** E, CON UN BREVE PASSAGGIO IN FORNO, PORTATO IN TAVOLA FRAGRANTE

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIANLUCA LADU
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un rosato secco, di buona acidità
Terre Siciliane Rosato "Susucaru" 2014
Frank Cornelissen
Per un gratin di impronta rustica, un fuoriclasse dei vini "contadini", autentico "succo dell'Etna". Prodotto da Frank Cornelissen senza l'ausilio di mezzi

Paccheri ripieni con ragù vegetale

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g finocchio – **250 g** ricotta ovina
200 g 32 paccheri – **200 g** patata – **200 g** carote
200 g zucchine novelle – **150 g** stracciatella
120 g fave sgranate – **100 g** sedano
100 g panna fresca – **80 g** piselli sgranati
60 g peperone rosso – **3** asparagi
3 fette di pancarré – **2** scalogni piccoli
2 tuorli – grana grattugiato – amido di mais
timo – prezzemolo – maggiorana fresca – basilico
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 LESSATE *i paccheri scolandoli al dente. Allargateli a raffreddare su un vassoio, ungendoli con un filo di olio.*
2-3 LAVORATE *la ricotta con la forchetta. In una casseruola, appassite uno scalogno tritato con 3 cucchiai di olio, quindi unitevi la ricotta e mescolate. Unite anche i tuorli, mescolate velocemente e spegnete. Addensate il composto con un cucchiaino di amido di mais, completatelo con un ciuffo di maggiorana tritata, quindi lasciatelo raffreddare in una ciotola.*
4 PELATE *gli asparagi e la patata. Eliminate le parti più dure del finocchio, raschiate le carote, pulite il sedano e spuntate le zucchine. Tagliate tutte le verdure a dadini, esclusi piselli e fave. Affettate lo scalogno.*
5 SCALDATE *in casseruola 5 cucchiai di olio, poi unite lo scalogno affettato, il sedano e le carote. Rosolate a fuoco medio per 2′, poi aggiungete il finocchio, le patate e gli asparagi e, dopo 1′, i piselli, le fave e il peperone.*
6 CUOCETE *tutto ancora per 1′, infine unite le zucchine e bagnate con 200 g di acqua. Coprite, abbassate il fuoco e stufate per 7-8′.*
7 VERSATE *sulle verdure la panna e fatela addensare a fuoco medio-alto per 3-4′ circa, profumando con un cucchiaio di prezzemolo tritato. Salate e pepate.*
8 MESCOLATE *la crema di ricotta, ormai fredda, con la stracciatella e 2 cucchiai di grana; mettetela in una tasca da pasticciere. Eliminate la crosta del pancarré e tritatelo, poi mescolatelo con un cucchiaio di grana, uno di erbe tritate, sale e pepe.*
9 RIEMPITE *i paccheri con una piccola noce di ripieno alla ricotta e passateli nel pancarré aromatizzato.*
10 VERSATE *metà del ragù di verdure sul fondo di una pirofila, distribuitevi sopra i paccheri, cospargeteli con il pane rimasto e infornateli a 220 °C fino a doratura. Serviteli accompagnati con il ragù di verdure rimasto.*

meccanici, senza additivi né correttivi, il "Susucaru" è un rosato intrigante e originale e di grande bevibilità. Le uve siciliane di nerello mascalese, malvasia e insolia danno note fresche, minerali e fruttate, preludio a sorsi "carnosi" e snelli. Servitelo sui 13-15 °C. *20 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***17 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Canovaccio azzurro Libeco; casseruola nera con manici Berndes.

Pesci

Dalla delicatezza della triglia alla forza dello sgombro, con una puntata nel più nostrano dei "sashimi". Ricette equilibrate e accattivanti, pronte in meno di un'ora. Per **OSARE CON SEMPLICITÀ**

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Triglie al vino bianco, carote e timo

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 4 triglie di scoglio
160 g 12 carote baby
aglio – vino bianco secco
brodo vegetale – timo
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *le carote e, dove presente, mantenete un pezzetto di ciuffo come decorazione, quindi tagliatele a metà per la lunghezza.*
SOFFRIGGETE *in un'ampia padella uno spicchio di aglio sbucciato con un paio di rametti di timo e 2-3 cucchiai di olio per un paio di minuti, poi unite le carote, salatele e arrostitele per altri 3-4'.*
SFUMATE *le carote con mezzo bicchiere di vino e, non appena sarà evaporato, bagnatele con un bicchiere di brodo e cuocetele a fuoco vivace per 4-5'.*
SISTEMATE *nella padella anche i filetti di triglia, ricavati seguendo la Scuola di cucina qui accanto, spegnete il fuoco, copriteli e lasciateli stufare in questo modo per 4-5': la polpa di triglia è molto delicata e richiede una cottura breve a una temperatura moderata.*
SERVITE *i filetti e le carote irrorate con il loro sughetto di cottura e completate con foglioline fresche di timo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le quantità qui indicate sono adatte per preparare un secondo piatto equilibrato all'interno di un menu. Se lo consumate invece come piatto unico, raddoppiatele in modo da servire 2 triglie a persona.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Isonzo Sauvignon**
- **Capalbio Bianco**
- **Sambuca di Sicilia Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piattino bianco nella ricetta delle triglie, piatto e ciotola del sashimi di dentice Potomak Studio, piatto dei cilindri di zucchine e sgombri Villeroy & Boch, piatto della spigola e delle crocchette di granchio Ceramiche Bucci, tovaglioli Opificio dei Sogni.

Scuola di cucina

SFILETTARE LE TRIGLIE

Ne esistono due specie, quella di fango, meno pregiata, e quella di scoglio, riconoscibile per le striature gialle; quest'ultima può essere cotta anche intera, con le interiora, ma il modo migliore per preparare questo piccolo pesce marino è sfilettarlo e rimuoverne con attenzione le spine, per rendere più pratica e piacevole la degustazione. Sono indice di freschezza un buon profumo di mare e la vivacità del colore.

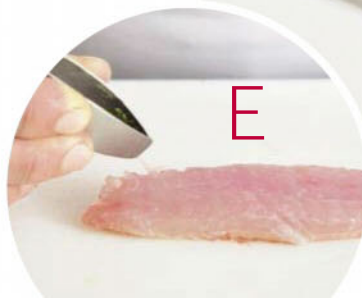
a–b **Squamate le triglie raschiandone la pelle con un coltello a lama liscia in direzione opposta alle squame; tagliatene le pinne con le forbici. Svuotatele delle viscere, risciacquatele, poi fate un taglio obliquo appena sotto alle branchie, arrivando fino alla lisca. Proseguite sul dorso infilando la lama nella polpa dal capo fino alla coda. Fate lo stesso lungo il ventre per separare completamente la polpa dalla lisca.**

c **Incidete appena sopra alla pinna caudale per sollevare il filetto e staccatelo. Voltate il pesce e ricavate allo stesso modo il secondo filetto.**

d–e **Rifilate con il coltello la parte ventrale, poi sfiorate la polpa per avvertire le spine e rimuovetele sfilandole con la pinzetta. Immergete i filetti in una ciotola con acqua e ghiaccio; la sua azione astringente agevolerà la fuoriuscita del sangue.**

A
B
C
D
E

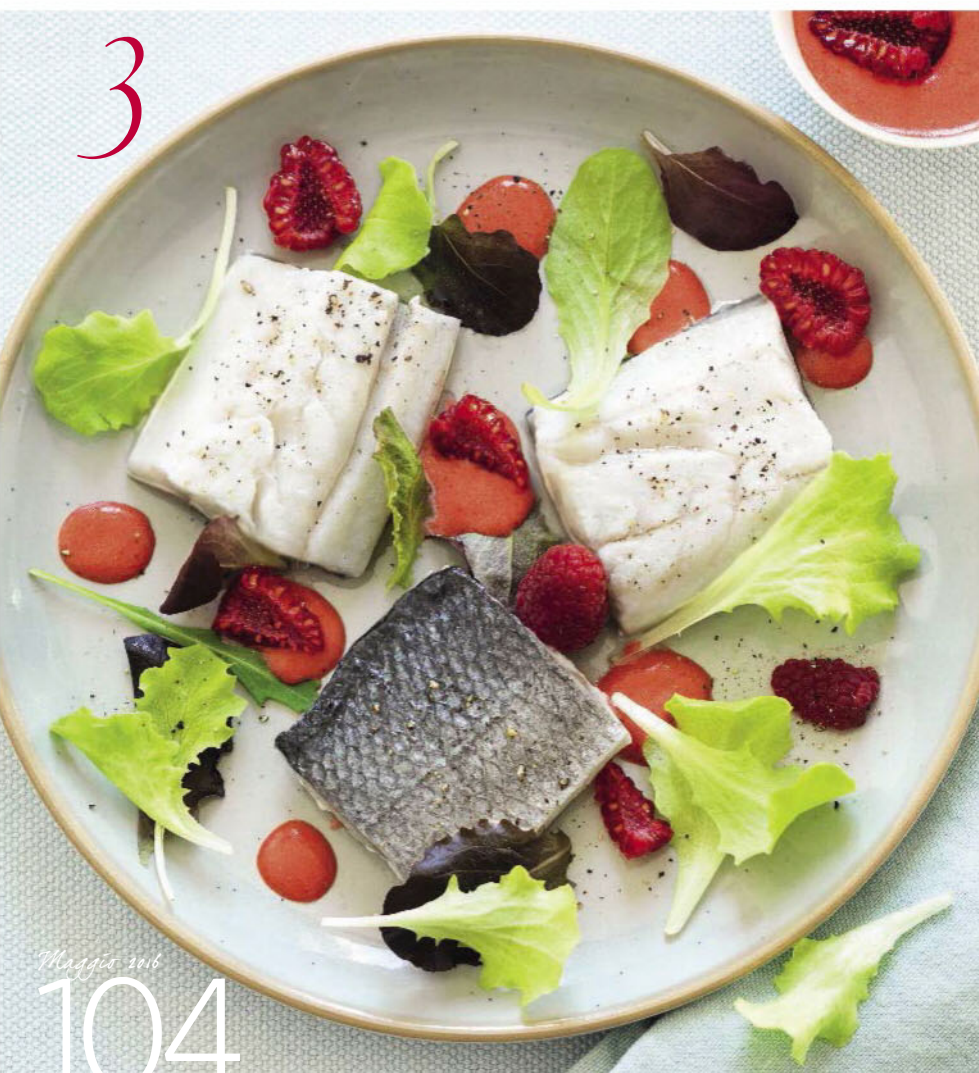
2

3

2 Cilindri di zucchine e sgombri con frutta secca

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 2 grosse zucchine
400 g 8 filetti di sgombro
75 g frutta secca mista
(nocciole – mandorle – pistacchi)
limone – menta
olio extravergine di oliva
sale

MONDATE *le zucchine e affettatele in nastri molto sottili (2 mm); l'ideale sarebbe usare la mandolina o l'affettatrice; stendetele su un vassoio, salatele e lasciatele macerare per 5-10', in modo che si ammorbidiscano.*
RIMUOVETE *eventuali lische residue dei filetti di sgombro con una pinzetta.*
DISPONETE *1/4 delle zucchine (circa 6 fette) ben distese e leggermente sormontate su un foglio di carta da forno; sistematevi al centro, perpendicolarmente, un filetto di sgombro, rivolto con la polpa verso l'alto, salatelo, oliatelo e accomodatevi sopra un altro filetto, con la polpa verso il basso, a mo' di panino. Salate e oliate anche il secondo filetto.*
ARROTOLATE *le zucchine intorno agli sgombri e chiudete i rotolini nella carta da forno, quindi in un foglio di alluminio.*
PREPARATE *allo stesso modo altri 3 cilindri e infornateli a 190 °C per 10' circa.*
TRITATE *5-6 foglie di menta con la scorza di mezzo limone; poi pelate quest'ultimo, a vivo, e tagliatelo a cubetti.*
SMINUZZATE *grossolanamente la frutta secca e tostatela in una padellina, senza condimenti, per 2-3'; fuori del fuoco unite il trito aromatico di menta e limone.*
SFORNATE *i rotolini, tagliateli a metà e serviteli con la frutta secca e i cubetti di limone.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la cottura dei "cilindri", di soli 10', mantiene i filetti di sgombro ben rosei all'interno, e per questo morbidi e saporiti. Se preferite una polpa più cotta, proseguite per altri 7-8'.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Arcole Chardonnay
- Verdicchio di Matelica
- Sannio Greco

3 Spigola "confit" e salsa ai lamponi

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,6 kg 2 spigole
100 g lamponi più un po'
misticanza – aceto di mele – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale – pepe

EVISCERATE *e sfilettate le spigole, poi rimuovete le spine residue, tagliate ciascun filetto in due o tre trancetti e salateli.*
VERSATE *in una casseruola dai bordi alti abbondante olio di arachide (dovrà essere sufficiente per coprire i filetti di spigola), scaldatelo a fuoco basso finché non raggiungerà 60 °C, poi spegnete il fuoco, immergetevi i filetti e cuoceteli così (cottura confit) per 20'.*
LAVATE *i lamponi e frullateli con 4 cucchiai di olio di oliva, 2 di aceto e un pizzico di sale; filtrate per ottenere una salsa liscia.*
SGOCCIOLATE *il pesce e servitelo subito con la misticanza, gocce di salsa al lampone, una macinata di pepe e alcuni lamponi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per verificare il calore dell'olio, usate un termometro da cucina o immergetevi un cucchiaio e toccatelo: se risulta caldo ma non bollente, la temperatura è corretta. La cottura confit è molto apprezzata perché mantiene intatti il sapore, la compattezza e la succulenza naturale di carne e pesce.*

OLIO *leggermente fruttato, con note erbacee e sapore dolce e vellutato.*
- Garda Dop

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Lugana
- Riviera Ligure di Ponente Pigato
- Riesi Chardonnay

INDIZIO DI FRESCHEZZA

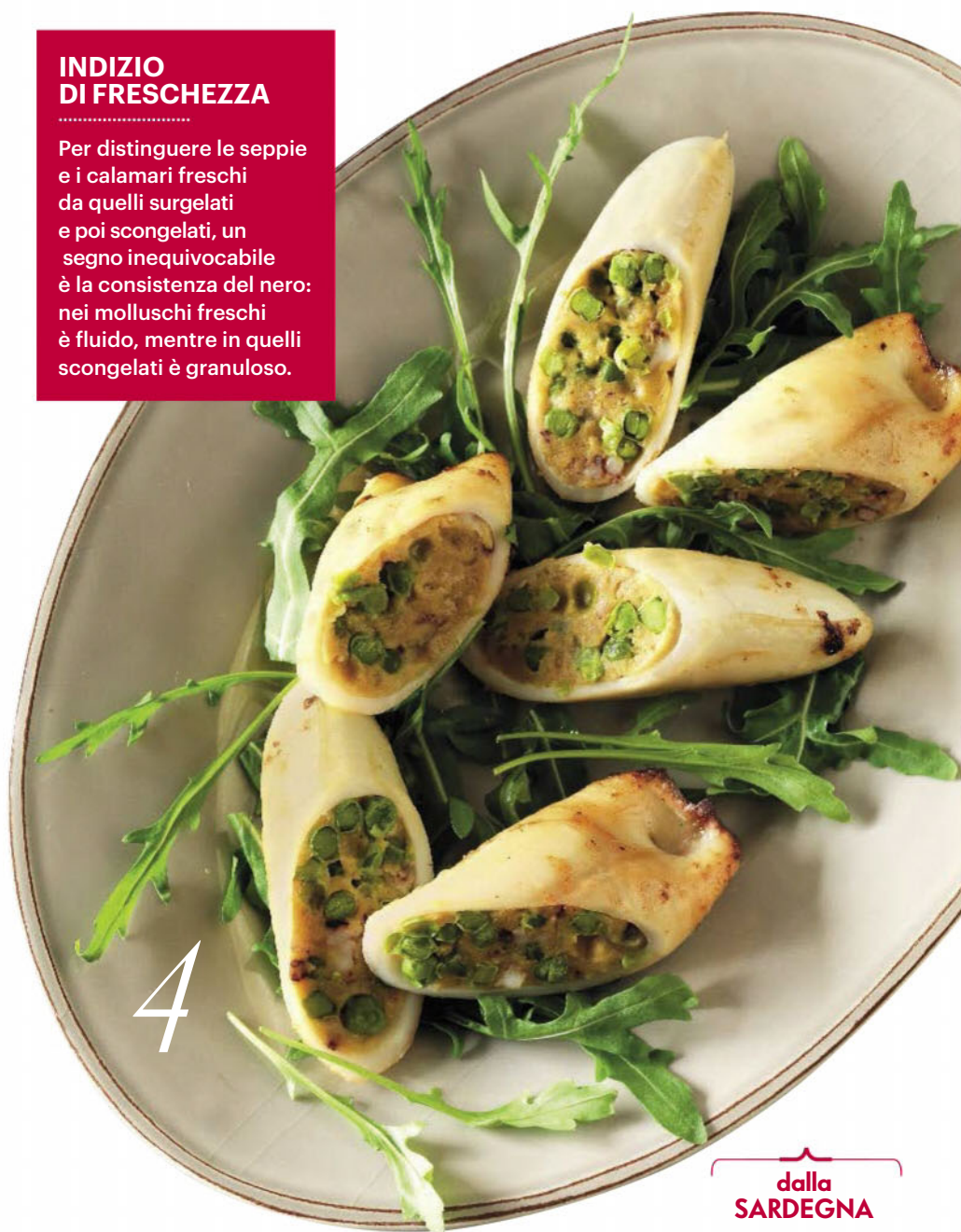
Per distinguere le seppie e i calamari freschi da quelli surgelati e poi scongelati, un segno inequivocabile è la consistenza del nero: nei molluschi freschi è fluido, mentre in quelli scongelati è granuloso.

4

dalla SARDEGNA

4 Calamari ripieni

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg 6 calamari interi
300 g piselli sgranati
50 g pangrattato
1 uovo
1 cipolla
rucola – olio extravergine di oliva – sale

PULITE *i calamari: separate dai sacchi la testa con i tentacoli e rimuovete il becco e gli occhi; sfilate ed eliminate dai sacchi l'osso interno e i visceri. Prestate attenzione a non rompere l'eventuale sacca contenente il nero.*
SCIACQUATE *i tentacoli e i sacchi ed eliminate la membrana esterna più scura.*
TAGLIUZZATE *i tentacoli e rosolateli per 10' in un cucchiaio di olio con una cipolla affettata e i piselli. Lasciateli raffreddare, poi amalgamateli con l'uovo e il pangrattato.*
RIEMPITE *con l'impasto ottenuto i sacchi dei calamari e chiudeteli con uno stecchino per evitare che il contenuto si disperda.*
ACCOMODATE *i calamari su una teglia unta, irrorate di olio, aggiustate di sale e cuocete nel forno ventilato a 200 °C per 30' avendo cura di voltarli ogni tanto; poi alzate la temperatura fino a 230 °C e continuate la cottura per altri 5'.*
SFORNATE *i calamari e serviteli tagliati a metà, completando con un'insalatina di rucola e un filo di olio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete recuperare le eventuali sacche del nero e usarle per un risotto di mare o per colorare la pasta fresca. Conservatele in frigo per 1-2 giorni al massimo, immerse in una ciotolina di acqua, così non si asciugano.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Colli Bolognesi Riesling Italico
- Cori Bellone
- Nuragus di Cagliari

RICETTA DAVIDE NOVATI

5

5 Crocchette di granchio

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 40 CROCCHETTE
1 litro olio di arachide
450 g polpa di granchio
250 g vino spumante secco
200 g farina integrale
150 g pane raffermo
100 g pangrattato
2 uova – **1** albume
prezzemolo – lime
maggiorana – erba cipollina – sale

TAGLIATE *a pezzetti il pane e ammollatelo nell'acqua calda per una decina di minuti, poi fate un trito con un grosso ciuffo di prezzemolo e le foglie di 3-4 rametti di maggiorana.*
STRIZZATE *il pane e trasferitelo in una ciotola con la polpa di granchio, il trito di erbe, un grosso pizzico di sale, le uova intere e il pangrattato; amalgamate bene per ottenere un composto malleabile e lasciatelo riposare per 10'.*
SETACCIATE *la farina e mescolatela in una ciotola con l'albume, un pizzico di sale e lo spumante, ricavando una pastella fluida e rustica.*
MODELLATE *il composto di polpa di granchio in polpette grandi quanto una noce.*
SCALDATE *l'olio in una casseruola e, non appena inizia a sfrigolare, immergete via via le polpette nella pastella e friggetele per 2-3'.*
SGOCCIOLATE *le crocchette ottenute su carta da cucina, salatele e servitele con rondelle di lime ed erba cipollina.*

L'ACCORGIMENTO IN PIÙ

Friggete poche crocchette alla volta in modo che la temperatura dell'olio non precipiti. Una volta pronte non copritele con carta da cucina e salatele soltanto alla fine, così resteranno ben croccanti.

LA SIGNORA OLGA *dice che per una buona pastella è consigliabile usare vino frizzante, come lo spumante. Le bollicine, infatti, ne favoriscono il rigonfiamento durante la frittura.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- Trentodoc
- Verdicchio dei Castelli di Jesi Spumante
- Aversa Spumante

TIGOTÀ PRESENTA
SUPER
Tí
MISSIONE
PULIZIA
PERFETTA

6 "Sashimi" mediterraneo

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

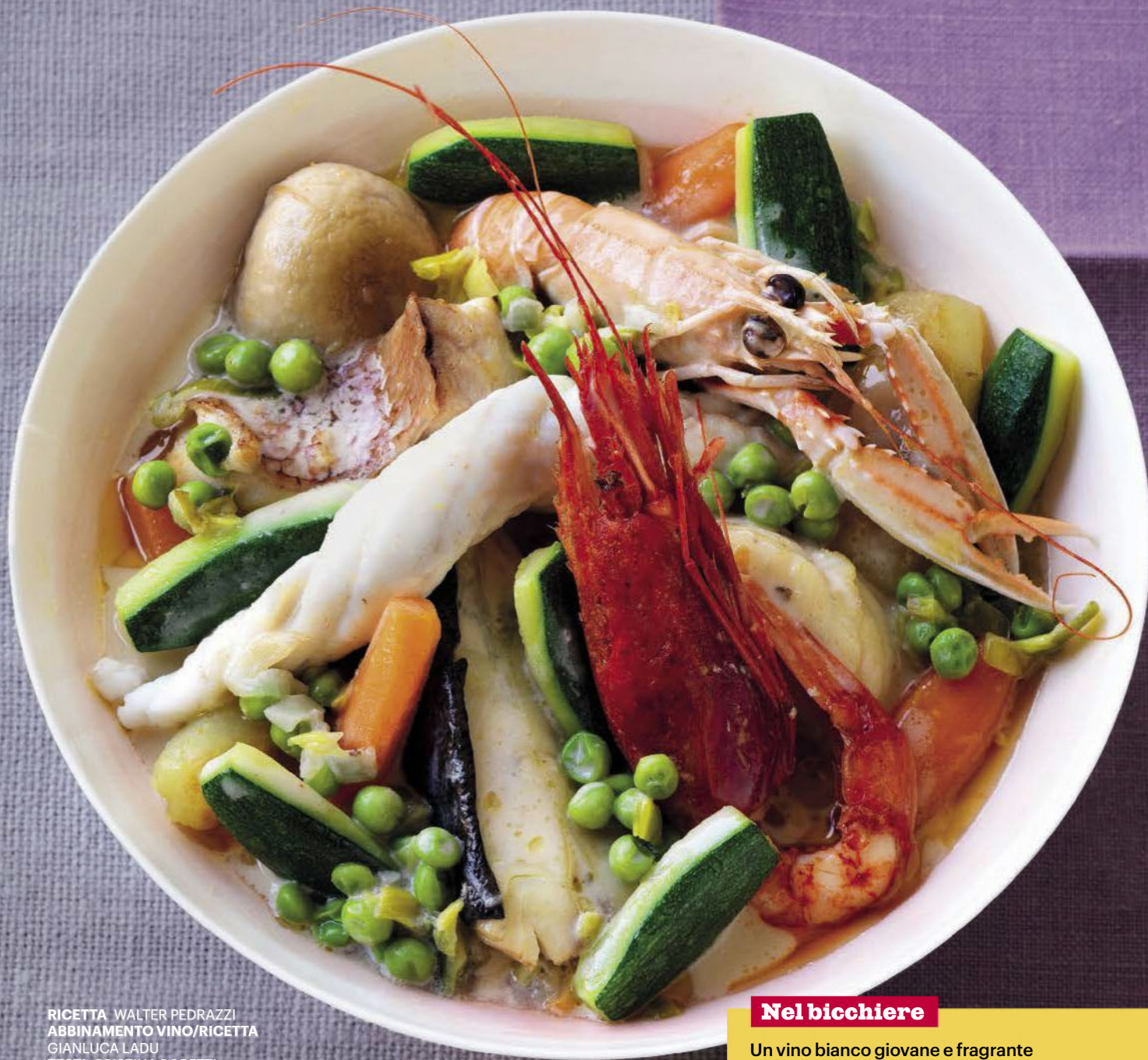
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 1 dentice intero (o 700 g 2 filetti)
100 g germogli di soia
aneto – basilico
aceto balsamico
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale

EVISCERATE *il dentice, ricavate i filetti, ripuliteli dalle parti grasse e dalle spine, infine eliminate la pelle.*
TAGLIATE *ciascun filetto in fette spesse 4-5 mm, come si fa per il sashimi giapponese, ossia tenendo il coltello perpendicolare rispetto alla polpa.*
TRITATE *un paio di ciuffi di aneto, 3-4 foglie di basilico e una rondella di peperoncino, mescolateli in una ciotola con 50 g di aceto, 100 g di olio e un pizzico di sale.*
DISPONETE *il "sashimi" di dentice nei piatti, conditelo con l'emulsione di olio e aceto, quindi completate con i germogli di soia, altre rondelle di peperoncino e, a piacere, germogli misti, come daikon e ravanello.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il sashimi è un piatto della cucina giapponese costituito da fettine sottili di pesce crudo, come tonno e salmone, servite tradizionalmente con salsa di soia. Per un consumo sicuro è necessario che il pesce sia stato preventivamente abbattuto o surgelato secondo specifiche norme oppure, a casa, congelato a -18 °C per almeno 96 ore. I germogli di soia, inoltre, vanno lavati molto bene prima del consumo; l'ideale sarebbe scottarli in acqua bollente per 1'.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Conegliano Valdobbiadene Prosecco**
- **Marino Frizzante**
- **Lizzano Frizzante**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***3 marzo***

Raffinatezza marinara

PESCI, CROSTACEI E VERDURE LEGATI DALLA MORBIDEZZA DELLA PANNA IN UN'**INTERPRETAZIONE MEDITERRANEA** DELLA FAMOSA "BLANQUETTE DE VEAU" DELLA GRANDE CUCINA FRANCESE

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIANLUCA LADU
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un vino bianco giovane e fragrante
Riviera Ligure di Ponente Pigato "Rucantù" 2012 Tenuta Selvadolce
Per questo brodetto di mare e orto, un vino di classe. Da terrazzamenti sul mare, a Bordighera, un Pigato allevato con metodo biodinamico.

“Bianchetto” di pesce e verdure

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

800 g scorfano eviscerato
800 g mezzo rombo
300 g 6 medaglioni di rana pescatrice
500 g 4 patate – **200 g** carote
250 g zucchine – **150 g** filetti di sogliola
150 g 1 porro sottile – **100 g** piselli sgranati
60 g panna fresca – **50 g** scalogno
8 teste di champignon – **6** scampi – **6** gamberi rossi
timo – aglio – burro – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

1-2 PULITE *lo scorfano e il rombo, staccando la testa, le pinne e la coda e conservando tutti gli scarti. Sfilettate poi lo scorfano e dividete i filetti in tre, quindi tagliate il rombo a trancetti.*
3 METTETE *gli scarti in una pentola e coprite di acqua fredda. Aggiungete mezzo bicchiere di vino, uno spicchio di aglio con la buccia, il verde del porro e un rametto di timo. Cuocete per 30-40′ e salate alla fine.*
4 SGUSCIATE *le code degli scampi e dei gamberi, lasciandoli interi, ed eliminate i budellini neri.*
5 MONDATE *tutte le verdure, quindi tagliate a tocchetti regolari patate, zucchine e carote, tornendoli poi con un coltellino.*
6 FILTRATE *il brodo di pesce premendo bene gli scarti in un setaccio. Scaldate in una casseruola una noce di burro e un cucchiaio di olio e scottatevi prima lo scorfano lato polpa, poi i gamberi girandoli dopo pochi secondi. Toglieteli, girate anche lo scorfano e toglietelo dalla pentola dopo 1′. Nel fondo di cottura mettete il porro e lo scalogno affettati, fateli appassire per 1′, infine bagnate con il brodo di pesce filtrato.*
7 AGGIUNGETE *al brodo la rana pescatrice e il rombo. Coprite con il coperchio e cuocete per 7′ dal bollore.*
8 SCALDATE *in un'altra padella una noce di burro con 5 cucchiai di olio e rosolatevi le patate; quando cominciano a colorire, aggiungete gli champignon.*
9 UNITE *alla zuppa in cottura le patate con gli champignon, le zucchine, le carote e i piselli. Coprite e proseguite la cottura per 5′ dalla ripresa del bollore, quindi aggiungete anche lo scorfano, i filetti di sogliola, i gamberi e gli scampi.*
10 COPRITE *nuovamente, cuocete per altri 5′, infine salate. Togliete pesci, crostacei e verdure dalla pentola e distribuiteli nei piatti. Aggiungete la panna al brodo di cottura e fatela restringere per 2′ a fuoco vivo. Versatela nei piatti completando il “bianchetto” e servite.*

Solo tempo, cura e sapere per un bianco ricco, persistente e sapido, che profuma di agrumi, di macchia mediterranea, spezie e iodio. Sapore pulito e freschezza marina per esaltare tutte le zuppe di pesci e crostacei. Si serve sui 10-12 °C. *23 euro.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Potomak Studio, tessuto Libeco.

Verdure

Un'alternanza di ricette tradizionali e sperimentali, per soddisfare le esigenze di tutti: dal ricercato **DOLCE-AMARO** di questa insalata al velluto delle zucchine alla besciamella

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Lattuga alla piastra con zuppetta di cocco e rabarbaro

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g** latte di cocco
- **100 g** zucchero
- **2** cespi di lattuga
- **2** gambi di rabarbaro
- semi di girasole
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

PREPARATE *uno sciroppo con 250 g di acqua e lo zucchero. Mondate il rabarbaro e tagliatelo a pezzetti, quindi metteteli nello sciroppo e lasciateveli a riposare per almeno 1 ora.*
MONDATE *la lattuga eliminando le foglie più esterne e pareggiandola con un coltello. Tagliate poi i cespi a metà.*
ROSOLATELI *in una padella con un filo di olio caldo, sale e pepe, appoggiandoli prima sul lato del taglio. Abbrustoliteli a fuoco vivo per 1′, poi abbassate il fuoco e fateli cuocere con il coperchio per circa 6-7′, voltandoli più volte sui due lati.*
TOGLIETE *i cespi dalla padella e versatevi il latte di cocco; salate e pepate nuovamente, portate a bollore e cuocete per 1-2′.*
TOSTATE *in padella 2 cucchiaiate di semi di girasole, finché non saranno dorati.*
SERVITE *la lattuga con la "zuppetta" di cocco, completando con il rabarbaro candito e i semi di girasole tostati.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete presentare il mezzo cespo intero o tagliato in spicchi più piccoli. Servite il rabarbaro in parte nella zuppetta e in parte in una ciotolina, in modo da dosarlo a piacimento, per contrastare con il suo sapore acidulo la dolcezza del latte di cocco. Data la delicatezza della preparazione, la dolcezza del cocco e l'acidità del rabarbaro, l'abbinamento con il vino è sconsigliato.*

LO STILE IN TAVOLA

Piatto della lattuga Ceramiche Bucci, piattino rosa Potomak Studio, casseruola Risolì, ciotola dell'avocado GioveLab, piatto degli asparagi Villa d'Este Home Tivoli, americane Opificio dei Sogni.

Scuola di cucina

COME CANDIRE IL RABARBARO

Simile nell'aspetto ai gambi di sedano, ma di colore rosso più o meno acceso, il rabarbaro è una pianta di origine nordica, molto utilizzata soprattutto in pasticceria. Aromatico, amarognolo e leggermente acidulo, viene trasformato in confetture e composte per torte, creme, gelatine e sorbetti e trova largo impiego nelle formule di aperitivi e liquori. Candito con lo zucchero, può guarnire anche piatti salati. Ecco due modi alternativi per prepararlo.

a **Spuntate i gambi di rabarbaro, lavateli e tagliateli a rondelle.**
b–c **Sciogliete lo zucchero nell'acqua, in proporzione di 400 g in un litro. Per stabilire quanto zucchero utilizzare, pesatene una quantità corrispondente alla metà del peso del rabarbaro. Quando lo sciroppo bolle, spegnete e versatevi il rabarbaro. Lasciate riposare per circa 1 ora. Con questa procedura si ottiene un risultato più veloce, ma il colore si disperde leggermente nello sciroppo caldo.**
d–e **Potete anche coprire il rabarbaro a rondelle con lo zucchero, sempre in quantità pari alla metà del suo peso. Mescolate bene e lasciatelo agire per 12 ore: lo zucchero estrae l'acqua dal rabarbaro ammorbidendolo. Questo metodo è più lungo ma ha il vantaggio di mantenere più vivido il colore.**

A

B

C

D

E

2 Coppetta di finocchio a contrasto

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
900 g 2 finocchi – **100 g** burro
80 g farina 00 – **40 g** grana grattugiato
20 g farina di mandorle
14 g gelatina in fogli
anice stellato – semi di finocchio – sale

IMPASTATE *la farina 00 con la farina di mandorle, il burro, il grana, sale e un pizzico di semi di finocchio ridotti in polvere. Fate riposare il panetto in frigo per 1 ora.*
MONDATE *i finocchi eliminando solo le parti più dure e conservando le barbe.*
TAGLIATELI *a pezzi (conservate qualche fettina sottile per la decorazione) e fateli cuocere in acqua bollente poco salata, con il coperchio, per circa 35-40'.*
TOGLIETE *i finocchi e fate bollire il brodo di cottura con una manciata di anice stellato, per 5'. Ammollate la gelatina in acqua. Filtrate il brodo, misuratene mezzo litro e aggiungetevi la gelatina strizzata. Fatevela sciogliere e riponete in frigo a rapprendere.*
FRULLATE *i finocchi lessati e fate asciugare il purè ottenuto cuocendolo per 35-40'.*
GRATTUGIATE *il panetto di pasta con una grattugia a fori grossi; disponete la pasta su una placca coperta con carta da forno e infornate a 190 °C per 5'.*
DIVIDETE *il purè in 4 coppe, copritelo con uno strato di pasta sbriciolata e completate con la gelatina, spezzettata grossolanamente. Decorate con le barbe e le fette di finocchio tenute da parte.*

3 Zucchine alla besciamella

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g zucchine novelle
500 g latte – **70 g** burro più un po'
60 g farina – **50 g** panna
1 tuorlo sodo – noce moscata – grana grattugiato pangrattato – sale

TAGLIATE *a metà per il lungo le zucchine e scavatele all'interno con uno scavino.*
TUFFATELE *in acqua bollente leggermente salata e cuocetele per 5-6'.*

PREPARATE *una besciamella, stemperando la farina in 50 g di burro fuso. Unite il latte freddo e portate a bollore mescolando. Cuocete per 3-4′, fino a ottenere una consistenza cremosa.*
COMPLETATE *la besciamella con la panna, 20 g di burro, una grattata di noce moscata, un pizzico di sale e un cucchiaio di grana grattugiato.*
SCOLATE *le zucchine, asciugatele tamponandole con carta da cucina, quindi adagiatele in una pirofila imburrata.*
RIEMPITELE *con la besciamella, cospargetele con 2 cucchiaiate di pangrattato e il tuorlo grattugiato. Passatele al grill per circa 5-6′, finché non saranno dorate in superficie.*
TRADIZIONI REGIONALI *Questa ricetta è una versione "vegetariana" della più sostanziosa "turinèisa", che prevede nel ripieno carne di vitello e salsiccia, uova, parmigiano. Le massaie piemontesi suggeriscono di utilizzare zucchine non troppo mature, in modo che si mantengano consistenti fino al termine della cottura.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Erbaluce di Caluso**
- **Candia dei Colli Apuani**
- **Irpinia Falanghina**

4 Insalata esotica di avocado e papaia

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g polpa di avocado
200 g polpa di papaia
80 g zucchine (solo il verde)
50 g nocciole pelate
30 g zucchero
2 lime
erba cipollina
paprica
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

TOSTATE *le nocciole nel forno a 180 °C per 3-5′. Fondete intanto lo zucchero con 10 g di acqua e portate a bollore. Circa 5′ dopo il levarsi del bollore (lo zucchero sarà a circa 110 °C), spostatevi dal fornello e aggiungete le nocciole, un pizzico di paprica e di sale e mescolate, finché non si saranno "granite".*
TAGLIATE *la polpa di avocado, quella di papaia e il verde della zucchina a dadini piccoli e raccoglieteli in una insalatiera.*
GRATTUGIATE *la scorza dei lime poi spremeteli per ottenerne anche il succo: unite entrambi all'insalata.*
TAGLIATE *a rondelline un mazzetto di erba cipollina e unitene 2 cucchiaiate nell'insalata. Condite poi con olio, sale, pepe, peperoncino tritato e completate con le nocciole spezzettate grossolanamente.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Valdadige Bianco**
- **Bianco dell'Empolese**
- **Campi Flegrei Bianco**

5 Indivia e taccole con cipolla rossa

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g taccole pulite
120 g cipolla rossa
2 cespi di indivia belga
aceto bianco
senape rustica
olio extravergine di oliva sale

MONDATE *la cipolla, separate le guaine interne e tagliatele ottenendo dei petali. Metteteli in una ciotola con 30 g di aceto, mescolateli e lasciateli marinare per 15′.*
SCOTTATELI *poi in acqua bollente per 1′ e mezzo e scolateli.*
LESSATE *le taccole in acqua salata per 4-5′, raffreddatele in acqua e ghiaccio e scolatele.*
COMPONETE *l'insalata con le foglie dell'indivia, i petali di cipolla e le taccole. Conditela con un'emulsione preparata con 2 parti di olio, una di aceto e senape rustica a piacere.*

LA SIGNORA OLGA *dice che, per addolcire la cipolla rendendola nello stesso tempo più digeribile, potete passarla per qualche minuto sotto un filo di acqua, premendola tra le mani con delicatezza. Per un'insalata dal sapore più deciso, saltate velocemente in padella in un velo di olio le taccole e i petali di cipolla.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Langhe Favorita
- Lessini Durello
- Menfi Bianco

RICETTA GIOVANNI ROTA

6

6 Asparagi in pasta kataifi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g pasta kataifi
200 g vino bianco secco
150 g burro chiarificato
120 g 2 scalogni
2 tuorli
2 mazzi di asparagi
dragoncello
aceto – olio di arachide
sale
pepe in grani

PREPARATE *la salsa bernese: mondate gli scalogni e tritateli finemente. Metteteli in una casseruola con il vino, qualche grano di pepe e un ciuffetto di dragoncello; cuocete il vino facendolo ridurre per circa 15′, infine filtratelo.*
MONTATE *i tuorli a bagnomaria con metà del vino allo scalogno. Fondete il burro chiarificato e unitelo alle uova, versandolo a filo senza smettere di montare. Alla fine, aggiungete il vino rimasto, un pizzico di sale e uno spruzzo di aceto.*
MONDATE *gli asparagi e avvolgeteli a uno a uno nella pasta kataifi, lasciando fuori le punte.*
FRIGGETELI *in una padella con 2 dita di olio non troppo caldo, lasciandoveli per 3-5′, finché non sono dorati fuori e morbidi dentro.*
SERVITELI *con la bernese al dragoncello.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la pasta kataifi è un ingrediente a base di farina e acqua, tipico della cucina greca e orientale. Si trova confezionata nei negozi specializzati di articoli etnici. In alternativa, si può utilizzare la pasta fillo, eventualmente tagliata a striscioline.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Sorni Bianco**
- **Val d'Arbia**
- **Cori Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **7 marzo**

Carni e uova

Vitello, manzo, pollo e agnello: varietà per tutti i gusti in preparazioni facili arricchite da qualche nota esotica. E poi due **SECONDI VEG** con mozzarella in profumata impanatura e una tortilla passe-partout

RICETTE WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

1

LO STILE IN TAVOLA

Americana azzurra Society by Limonta, ciotoline Potomak Studio, piatto del tortino Ceramiche Bucci, casseruola da forno Wald, piatto bianco Villeroy & Boch, tovagliolo color corda e americane color polvere Opificio dei Sogni.

1 Polpettone di vitello vestito

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
700 g fesa di vitello in doppia fetta
600 g polpa di vitello macinata
350 g zucchine – **250 g** pomodori ramati
200 g carote novelle – **150 g** 1 fetta di prosciutto cotto – **130 g** latte – **70 g** pancarré
1 uovo – burro – prezzemolo – salvia
rosmarino – aglio – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *le carote e lessatele per 6′ dal bollore. Scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente quindi tagliatele a cubetti di 1 cm di lato. Tagliate a cubetti della stessa dimensione anche il prosciutto.*
ELIMINATE *la crosta del pancarré, tagliatelo a pezzi, bagnatelo con il latte.*
MESCOLATE *la polpa macinata di vitello con il prosciutto e la carota a cubetti, il pane leggermente strizzato e l'uovo. Salate, pepate e mescolate amalgamando bene il composto, quindi dategli una forma cilindrica, a salame.*
BATTETE *la fetta di fesa come indicato nella Scuola di cucina qui accanto.*
APPOGGIATEVI *sopra il "salame" di macinata quindi ripiegate la fetta di vitello richiudendola sul ripieno. Infine, legate il polpettone come da Scuola di cucina.*
DISPONETELO *in una teglia con rosmarino, salvia, 2 cucchiai di olio, sale e pepe. Infornatelo a 180 °C per 35′, poi bagnatelo con un bicchiere di vino e fate cuocere per altri 15′.*
TAGLIATE *i pomodori a filetti e scottateli in una padella molto calda per pochi secondi.*
TRITATE *un ciuffo di prezzemolo con un piccolo spicchio di aglio; spuntate e tagliate a rondelle le zucchine, poi saltatele in padella con un cucchiaio di olio e una noce di burro. A fine cottura unite il prezzemolo tritato e pepate.*
SFORNATE *il polpettone, tenetelo in caldo avvolto in un foglio di alluminio; deglassate il fondo di cottura con mezzo bicchiere di acqua calda, versatelo in un pentolino e fatelo restringere a fuoco vivo per 2-3′.*
FRULLATE *le zucchine con 2 cucchiai di fondo ristretto, 60 g di acqua e un pizzico di sale.*
AFFETTATE *il polpettone e servitelo con la salsa di zucchine, il fondo ristretto rimasto e i pomodori saltati.*

VINO *rosso secco, moderato invecchiamento.*
- **Langhe Nebbiolo**
- **Montecarlo Rosso**
- **Ostuni Ottavianello**

Scuola di cucina

PREPARARE, FARCIRE, LEGARE

Per un polpettone "vestito" ben riuscito sono importanti sia la preparazione della carne esterna, sia le proporzioni degli ingredienti del ripieno, sia la legatura, che mantiene la forma.

a **Bagnate il batticarne in modo che non si attacchi alla carne; battete la fetta di vitello dando un colpo "strisciato" in ogni direzione: in questo modo, la carne si assottiglia e si allarga uniformemente.**

b **Il ripieno va preparato aggiungendo alla carne macinata il 30% del suo peso in pane ammollato. Appoggiate il ripieno al centro della fetta e ripiegate prima i lati corti, poi quelli lunghi.**

c **Incidete il connettivo per non più di 1 mm, con un coltello molto affilato, per evitare che si deformi in cottura.**

d **Legate il polpettone sul lato lungo, poi con diversi anelli sul lato più corto fino a legarlo tutto a mo' di salame.**

A
B
C
D

2

COME TAPAS
Molto simile alle tortillas spagnole di uova e patate

3

2 Mozzarella impanata alle erbe

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 2 mozzarelle
300 g 2 pomodori da insalata
6 fette di pancarré – **2** patate medie
prezzemolo – timo – maggiorana
erba cipollina – aglio – aceto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBUCCIATE *le patate e tagliatele in 8 fette di 1 cm di spessore. Lessatele in acqua bollente salata e acidulata con 2 cucchiai di aceto per 6-7′ dalla ripresa del bollore poi scolatele e asciugatele: devono essere cotte ma sode.*
PREPARATE *una salsa tritando un ciuffo di prezzemolo con un piccolo spicchio di aglio, 4 cucchiai di olio, uno di aceto. Condite le patate con la salsa ottenuta, facendo attenzione a non romperle.*
FRULLATE *il pancarré con una cucchiaiata di erbe aromatiche tritate e un po' di pepe.*
TAGLIATE *in 8 rondelle sia le mozzarelle sia i pomodori. Passate le fette di mozzarella nel pane alle erbe impanandole bene.*
COPRITE *una teglia con un foglio di carta da forno, disponetevi, alternandoli, patata, pomodoro, mozzarella, poi di nuovo patata, pomodoro e mozzarella, formando 4 "tortini". Fermateli con spiedini di legno, salate, pepate, ungete con un filo di olio e infornateli a 250 °C per 3-4′.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Vicenza Pinot bianco**
- **Esino Bianco**
- **Grottino di Roccanova Bianco**

3 Tortino di uova con salsa di stracchino

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patatine novelle
400 g asparagi – **120 g** stracchino
6 uova – **3** tuorli – prezzemolo
maggiorana – erba cipollina – basilico
grana grattugiato – latte
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PELATE *gli asparagi e lessateli al dente per 3-4′. Scolateli, raffreddateli e tagliateli a tocchetti di 2 cm circa.*
LAVATE *le patatine e affettatele, senza sbucciarle. Saltatele in padella con 2 cucchiai di olio, senza farle colorire troppo. Salate a fine cottura.*
BATTETE *le uova intere con i tuorli, salate, pepate e unite un cucchiaio di grana.*
TRITATE *maggiorana, prezzemolo ed erba cipollina ricavando un cucchiaio di trito.*
METTETE *in padella, a fuoco spento, le patate e gli asparagi, aggiungete 2 cucchiai di olio, il trito di erbe e un pizzico di sale. Versatevi le uova sbattute, smuovendo le verdure con un cucchiaio in modo che si distribuiscano in modo uniforme.*
ACCENDETE *il fuoco, coprite e cuocete per 5′ a fuoco moderato. Girate il tortino e proseguite la cottura per altri 3′.*
FRULLATE *intanto lo stracchino con 6-7 foglie di basilico e circa mezzo bicchiere di latte, sale e pepe, ottenendo una salsa.*
SERVITE *il tortino decorandolo a piacere e accompagnandolo con la salsa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questo tortino è ottimo anche a temperatura ambiente. Potete prepararlo in anticipo e servirlo con l'aperitivo.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Friuli-Grave Friulano
- Tarquinia Bianco
- Erice Catarratto

BIRRA *chiara appena velata, fresca, quasi acidula, con aromi fruttati, floreali e speziati.*
- Weizen o Weisse

TRADIZIONI REGIONALI

Per questo umido di agnello si utilizzava una pentola di coccio, che veniva appoggiata sul bordo del camino per una cottura lentissima.

4 Cutturiddi, agnello in umido

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg spalla e petto di agnello
2-3 cipollotti – **2** pomodori
1 gambo di sedano – rosmarino
peperoncino – alloro – sale

TAGLIATE *l'agnello in pezzi regolari e non troppo grossi.*
SVUOTATE *e spezzettate i pomodori, tagliate a tocchetti il gambo di sedano e i cipollotti.*
DIVIDETE *in tre le verdure. Sul fondo di una casseruola profonda, meglio se di coccio, mettete un terzo delle verdure, una foglia di alloro, qualche ago di rosmarino e un pezzetto di peperoncino.*
COPRITE *con i pezzi più carnosi dell'agnello, distribuite un altro terzo di verdure e aromi.*
PROSEGUITE *con il resto dell'agnello e delle verdure e ancora gli aromi.*
COPRITE *la carne con acqua fino quasi a sommergerla, mettete il coperchio e portate sul fuoco. Quando comincerà a sobbollire, abbassate il fuoco e proseguite la cottura per un'ora e 15′ circa.*
SALATE *l'agnello, la cui polpa sarà diventata molto morbida, e servitelo con il sugo di cottura, accompagnandolo a piacere con fette di pane di grano duro.*
LA SIGNORA OLGA *dice che è meglio utilizzare un agnello che non superi i 3-4 kg. Un agnello più grosso, oltre a una cottura più lunga, avrebbe un sapore decisamente più forte.*

VINO *rosso secco, moderato invecchiamento.*
- Dolcetto d'Alba
- Grance Senesi Sangiovese
- Terre dell'Alta Val d'Agri Rosso

5 Alette di pollo e verdure al curry

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g** ali di pollo
- **250 g** patate
- **200 g** 3 carote
- **160 g** cipolla rossa
- **150 g** fave sgranate
- **120 g** zucchina
- **100 g** sedano
- **100 g** piselli sgranati

100 g porro – curry – farina
vino bianco secco – aceto
olio extravergine di oliva – sale

DOLCE O PICCANTE

Il curry è una miscela di spezie che offre un ampio ventaglio di sapori. Sono almeno tre le tipologie in vendita, dolce, medio e piccante. Eventualmente mixabili tra loro a piacere.

PULITE *patate, sedano, carote, porro, zucchina e cipolla, quindi tagliate tutto in pezzetti di uguali dimensioni.*
LESSATE *le patate in acqua acidulata con aceto per 4-5′ dalla ripresa del bollore. Sbollentate per 2′ le fave e per 3′ i piselli.*
ROSOLATE *in padella le cipolle, a fuoco vivo, con poco olio e un pizzico di sale per 2′. Allontanatele dal fuoco, bagnatele con un cucchiaio di aceto e lasciatele riposare.*
DIVIDETE *alla giuntura le alette di pollo, staccate con un colpo netto le estremità degli ossi e spingete la polpa verso il basso, con un coltellino. Eliminate l'osso più piccolo nelle parti anteriori delle alette.*
ROSOLATE *le alette con 3 cucchiai di olio in una casseruola profonda, poi aggiungete un cucchiaino di curry, il porro, il sedano e le carote e fate insaporire per 2′.*
AGGIUNGETE *le zucchine, le patate, i piselli e le fave, mescolate con un paio di cucchiaini di farina. Bagnate con 1/2 bicchiere di vino e 300 g di acqua tiepida. Coprite e cuocete a fuoco medio per 20-25′. Se ci fosse ancora troppo liquido, togliete il coperchio e cuocete ancora per qualche minuto. A fine cottura, unite anche le cipolle tenute da parte.*
SERVITE *le alette accompagnandole a piacere con riso saltato. Noi abbiamo usato riso Basmati mescolato con "riso" selvaggio.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Riviera del Brenta Merlot**
- **Rosso di Montepulciano**
- **Colline Ioniche Tarantine Rosso**

BIRRA *chiara, di sapore molto morbido, quasi dolce.*
- **Münchener**

6

6 Involtini di filetto con crudo, rucola e zucchine

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 12 fettine di filetto di manzo
200 g zucchine novelle
60 g rucola
6 fettine di prosciutto crudo
capperi dissalati
prezzemolo
limone – salvia
vino bianco
burro
olio extravergine di oliva

TAGLIATE *a fiammifero le zucchine, saltatele velocemente in padella a fuoco vivo, con poco olio, lasciandole croccanti.*
BATTETE *molto delicatamente le fettine di filetto in modo da allargarle senza romperle.*
LAVATE *la rucola, eliminate i gambi più duri e asciugatela.*
DISTRIBUITE *le zucchine saltate e la rucola sulle fettine di filetto quindi arrotolatele formando degli involtini.*
TAGLIATE *le fette di prosciutto per il lungo, in strisce di circa 3 cm e mettete su ognuna una foglia di salvia.*
AVVOLGETE *gli involtini nelle fette di prosciutto e fermateli con uno stecchino.*
SCALDATE *in padella un cucchiaio di olio con una noce di burro, rosolatevi gli involtini per non più di un minuto, aggiungete un cucchiaio di vino bianco, il succo e la scorza di mezzo limone, quindi i capperi e il prezzemolo tritati.*
BAGNATE *con un goccio di acqua, mescolate e spegnete. Spolverizzate con un trito di erbe aromatiche a piacere e servite.*

LA SIGNORA OLGA *dice che in questa ricetta è bene non aggiungere il sale: il prosciutto crudo e i capperi danno già la giusta sapidità alla preparazione.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Trentino Marzemino**
- **Ormeasco di Pornassio Rosso**
- **Orta Nova Rosso**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 marzo***

1

CROCCANTI VARIAZIONI

Chi è esperto nella frittura e non ha particolari problemi di linea può anche friggere i sigari in olio di arachide ben caldo, anziché dorarli in forno. Per una frittura impeccabile, la pasta di mandorle della farcitura dovrà essere molto fredda.

LO STILE IN TAVOLA Piatti dei sigari, delle sfoglie di cioccolato e lamponi e della charlotte Ceramiche Bucci, tazza della crema alle rose Potomak Studio, tovagliette americane Society by Limonta.

Dolci

Profumo di fiori, lamponi, fragole e fragoline
in creazioni fresche e attraenti
che giocano con le **SFUMATURE DEL ROSA**

RICETTE EMANUELE FRIGERIO **TESTI** SARA TIENI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Sigari alle mandorle con crema alle rose

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g panna fresca – **150 g** pasta di mandorle
50 g zucchero a velo più un po'
20 g acqua di rose – **4 g** zenzero fresco
1 foglio di pasta fillo – burro – miele

GRATTUGIATE *lo zenzero e incorporatelo alla pasta di mandorle.*
STENDETE *la pasta di mandorle su un piano spolverizzato di zucchero a velo e modellatela in un filoncino di 1 cm di diametro. Tagliatelo ottenendo in 8 "sigari" lunghi 6 cm.*
SCIOGLIETE *20 g di burro.*
STENDETE *la pasta fillo e ricavatene dei rettangoli (9x13 cm). Spennellateli con il burro fuso.*
AVVOLGETE *attorno a ogni sigaro di pasta di mandorle con un rettangolo di pasta fillo, mantenendo la parte imburrata all'interno.*
METTETE *i sigari in frigo e fateli riposare per 1 ora.*
SPENNELLATE *i sigari ormai raffreddati con il burro fuso e infornateli per 5' a 220 °C.*
SFORNATELI, *fateli raffreddare e spennellateli con il miele.*
MONTATE *la panna, aggiungete 50 g di zucchero a velo e aromatizzatela con l'acqua di rose.*
SERVITE *i sigari con la panna e completate a piacere con petali di rosa brinati, preparati come si vede nella Scuola di cucina qui sotto.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete trovare i panetti di pasta di mandorle nelle pasticcerie o nei supermercati ben forniti.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Moscato d'Asti**
- **Colli Euganei Fior d'Arancio**

Scuola di cucina

BRINARE I PETALI DI ROSA

Maggio segna il debutto, nei giardini, di spettacolari fioriture di rose. Perché non utilizzare i loro profumati petali anche in cucina? Ecco come.
a **Sfogliate delicatamente i boccioli di rose non trattate (ordinatele dal vostro fruttivendolo di fiducia), scegliendo i petali più piccoli e teneri.**
b **Spennellateli con albume fresco sbattuto.**
c **Passate i petali nello zucchero semolato in modo che se ne ricoprano.**
d **Fateli asciugare per 2 ore su una griglia in un ambiente fresco e asciutto.**

A

B

C
D

2 Ciambelline di Aosta

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g farina di mais finissima
300 g zucchero
150 g burro
50 g farina 00 – **3** uova – limone

AMMORBIDITE *il burro con una forchetta.*
MESCOLATE *in una ciotola i due tipi di farina. Unite il burro, lo zucchero, le uova e la scorza di mezzo limone grattugiata.*
LAVORATE *bene il composto con un cucchiaio di legno, finché non diventa liscio e omogeneo.*
RACCOGLIETE *l'impasto in una tasca da pasticciere con il beccuccio rotondo.*
FODERATE *una teglia con carta da forno. Aiutandovi con la tasca da pasticciere, distribuite sulla teglia dei bastoncini di impasto lunghi 10 cm, poi ripiegateli formando delle ciambelline.*
CUOCETELI *in forno a 180 °C per 20' circa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che in passato, nel giorno delle nozze, gli sposi usavano regalare ai parenti e agli amici queste ciambelline al posto dei confetti.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Erbaluce di Caluso passito**
- **Albana di Romagna passito**

3 Bignè con gelato fiordilatte e salsa di fragole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 1 ora per il gelato
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
375 g latte intero
300 g fragole fresche
150 g farina 00 – **125 g** panna fresca
100 g zucchero – **75 g** burro
3 uova – **1** baccello di vaniglia – sale

PREPARATE *i bignè: in una casseruola con 150 g di acqua sciogliete, a fuoco medio, 75 g di burro e un pizzico di sale. Portate a bollore.*
TOGLIETE *dal fuoco e aggiungete la farina. Sbattete con una frusta finché il composto non si compatta e inizia a staccarsi dalle pareti della pentola. Fate raffreddare.*

AGGIUNGETE *le uova, uno alla volta, amalgamando con un cucchiaio: sollevandolo il composto dovrà colare come un nastro.*
FODERATE *una teglia di carta da forno e, con una tasca da pasticciere, depositate dei ciuffi di composto da 15-20 g.*
INFORNATE *a 200 °C per 25-30′.*
MESCOLATE *la panna con lo zucchero.*
PORTATE *a bollore il latte con il baccello di vaniglia, poi unitelo alla panna zuccherata. Fate raffreddare, quindi versate il composto in una gelatiera.*
MONDATE *le fragole, tagliatele e frullate ottenendo una salsa.*
SFORNATE *i bignè. Una volta raffreddati, tagliateli in due, farciteli con il gelato fiordilatte e serviteli con la salsa di fragole.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per mantenere il colore della salsa più brillante, potete frullare le fragole con 1-2 cucchiaini di succo di limone.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica, da vendemmia tardiva.*
- Valle d'Aosta Müller-Thurgau VT
- Contea di Sclafani Bianco VT dolce

4 Tortina di ganache e lamponi

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 20′ più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g lamponi – **250 g** farina 00 più un po'
180 g cioccolato bianco
125 g zucchero
125 g burro – **15 g** cacao in polvere
4 tuorli – lievito in polvere
farina 00 – sale

MONTATE *3 tuorli con 100 g di zucchero ottenendo un composto spumoso.*
SETACCIATE *la farina con il cacao e 10 g di lievito. Lavorate 125 g di burro con una forchetta finché non diventa cremoso e amalgamatelo alla farina con una spatola finché il composto non diventa "sabbioso".*
UNITEVI *i tuorli e lavorate fino a ottenere una pasta sablée compatta. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 2 ore in frigo.*
TRITATE *il cioccolato bianco.*
FRULLATE *150 g di lamponi e passateli al setaccio. Mescolate 25 g di zucchero con un tuorlo e unitelo ai lamponi frullati.*
CUOCETE *il composto a bagnomaria finché non si addensa leggermente, ma senza mai portarlo a bollore. Mescolatelo, ancora caldo, con il cioccolato tritato facendolo sciogliere.*
POSATE *due stampi ad anello (ø 16 cm) su una teglia foderata di carta da forno. All'interno stendete uno strato di ganache ai lamponi e cioccolato spesso 5 mm. Fate raffreddare in frigo per 1 ora, fino al completo rassodamento.*
LAVORATE *la pasta sablée con le mani per renderla di nuovo elastica e stendetela su un piano infarinato con il matterello a 5 mm di spessore. Ricavate 2 dischi (ø 16 cm) e cuoceteli in forno a 180 °C per 15′ circa. Sfornateli e lasciateli raffreddare.*
COMPONETE *la tortina: sovrapponete ai dischi di pasta sablée i dischi di ganache ai lamponi. Distribuite su un disco alcuni lamponi, coprite con il secondo disco e completate con altri frutti.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- Brachetto d'Acqui
- Malvasia di Castelnuovo Don Bosco

5 Charlotte di pan brioche al rabarbaro

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

500 g pan brioche – **300 g** frutta fresca (fragole, ananas, albicocche)
200 g rabarbaro – **50 g** zucchero

TAGLIATE *il rabarbaro a tocchetti. Ponetelo in un pentolino con 100 g di acqua e lo zucchero. Portate a ebollizione e cuocete per 5′ o finché non sarà tenero.*
TAGLIATE *il pan brioche in fette spesse 1 cm.*
TAGLIATE *la frutta a cubetti.*
RIVESTITE *uno stampo quadrato (16 cm, h 7 cm) di carta da forno, poi foderatelo con le fette di pan brioche.*
SALTATE *la frutta in padella per 2-3′ finché non si asciuga un po′. Toglietela dal fuoco e fatela raffreddare.*
DISTRIBUITE *la frutta nello stampo, fino a metà dell'altezza, compattando bene con un cucchiaio, per evitare che restino spazi vuoti. Coprite con uno strato intermedio di pan brioche. Distribuitevi sopra il rabarbaro cotto e sigillate con uno strato di pan brioche.*
INFORNATE *a 180 °C per 8-10′.*
SFORNATE *e fate riposare il dolce nello stampo. Quando sarà raffreddato, capovolgetelo su un piatto e liberatelo dallo stampo.*
DECORATE *a piacere con fragoline di bosco.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per il ripieno della charlotte, potete utilizzare anche altra frutta, a vostro piacimento.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
• Recioto di Soave
• Moscato di Noto

6

6 Tartellette di cocco con crema di mele alla lavanda

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g farina di cocco – **55 g** zucchero
20 g farina 00 più un po' **2** mele
1 cucchiaio di fiori di lavanda essiccati
1 uovo – **1/2** limone – burro

PELATE *le mele e tagliatele a tocchetti. Mettetele in una casseruola con il succo del limone, 30 g di zucchero e i fiori di lavanda e cuocetele a fuoco dolce, con il coperchio, per 20' o finché non diventeranno poltiglia.*
AGGIUNGETE *fuori del fuoco 20 g di farina 00, mescolando con la frusta. Rimettete sul fuoco e amalgamate finché il composto non raggiunge il bollore.*
PREPARATE *le tartellette: amalgamate in una ciotola l'uovo, la farina di cocco e 25 g di zucchero. Ungete 6 stampi rotondi (ø 7 cm) con il burro. Aiutandovi con le mani bagnate, foderate gli stampi con uno strato di composto di cocco spesso 5 mm.*
CUOCETE *le tartellette nel forno ventilato a 180 °C per 7-8'.*
FATE *raffreddare le tartellette, poi farcitele con la crema di mele e lavanda, aiutandovi con un cucchiaio o una tasca da pasticciere. Decorate a piacere con fettine di cocco fresco o con fiorellini di lavanda.*

LA SIGNORA OLGA *dice che, se il composto di farina di cocco non si lega bene, potete aggiungere un albume. Inoltre, per un ripieno più liscio, prima di farcire le tartellette potete filtrare la salsa di mele eliminando i fiori di lavanda.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica, da vendemmia tardiva.*
- **Alto Adige Bianco VT**
- **Menfi VT**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 febbraio***

L'aceto

OTTIMO PER CONDIRE L'INSALATA, MARINARE, FARE CONSERVE, PERSINO PER DECALCIFICARE E PULIRE LA CASA. MA È TUTT'ALTRO CHE UN PRODOTTO BANALE, ANZI NASCONDE **MOLTE VIRTÙ**

TESTI GIORGIO DONEGANI, NUTRIZIONISTA, PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI **RICETTE** SERGIO BARZETTI
STYLING BEATRICE PRADA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

CINQUE BUONE RAGIONI PER AMARE L'ACETO

1 REGOLA L'ACIDITÀ Sembra un paradosso, ma invece di aumentare l'acidità dell'organismo, l'aceto aiuta a mantenerla ai giusti livelli. L'acido acetico è infatti un acido debole, che nell'organismo "tampona" (è il termine che usano i chimici) l'azione degli acidi più forti.

2 DEPURA Aiuta a eliminare le tossine: come altri alimenti che derivano da processi di fermentazione (per esempio lo yogurt), quello non pastorizzato contiene microrganismi ancora vitali (*Acetobacter*), che migliorano l'efficienza della flora intestinale.

3 DISINFETTA Molti microbi nocivi non sopportano l'acidità dell'aceto, perciò due o tre cucchiaini sull'insalata, oltre a migliorarne il gusto, la rendono anche più sicura. Per le sue capacità disinfettanti è ideale per preparare conserve di verdura.

4 NON INGRASSA Un cucchiaio di aceto dà meno di 2 Kcal: è quindi indicato per qualsiasi regime dietetico, anche perché, grazie al suo sapore intenso, permette di risparmiare su altri condimenti più calorici.

5 DISSETA Per chi fa sport l'aceto è perfetto per placare la sete e remineralizzare l'organismo. Due cucchiaini di aceto (meglio se di vino o di mele) diluiti in un bicchiere d'acqua, con un cucchiaio di miele e un cucchiaino di polline, ristorano, dissetano e forniscono utilissimi sali minerali.

Prima di tutto non si parla di "aceto" ma di "aceti", perché **sono tanti** *e tutti* **diversi nel sapore** *e nelle caratteristiche: di vino, di mele, di lamponi, di miele, di riso, di ribes, balsamico. La gamma è davvero ampia e mentre in tutti il sapore acidulo è dato dall'***acido acetico** *(formato da particolari batteri), il "bouquet" è diverso per via delle sostanze aromatiche dei prodotti di partenza. Se poi si vuole caratterizzarne ancora di più il sapore, si può aromatizzare con spezie ed erbe che gli regalano persino diverse proprietà salutari. Per esempio, macerando del peperoncino nell'aceto si ottiene un condimento forte (da usare a gocce) che accelera il metabolismo, mentre l'aggiunta di erbe aromatiche aumenta le proprietà digestive. Una sola attenzione: è bene limitare il consumo d'aceto se si soffre di ulcera o gastrite, proprio perché tende a stimolare ulteriormente le secrezioni gastriche.*

GLI ALTERNATIVI

Gli aceti "diversi" sono ormai molto diffusi: ecco i più conosciuti

Di mele
Si ottiene dal succo di mela fermentato e ha un'acidità un po' inferiore all'aceto di vino. Alcune ricerche scientifiche gli attribuiscono un'azione ipoglicemizzante, utile per chi soffre di diabete.

390 CALORIE *a porzione*

Due ricette bilanciate

Gli originali **tagliolini all'aceto** sono un perfetto piatto unico, ben bilanciato, dove l'amido del farro integrale si combina con le proteine delle uova e delle alici fresche. Nel **gelato**, invece, l'aceto di mele dà un'impronta fresca, equilibrandone la dolcezza, mentre l'aceto di riso rende la salsa più leggera.

465 CALORIE *a porzione*

Gelato allo yogurt con salsa di ciliegie all'aceto

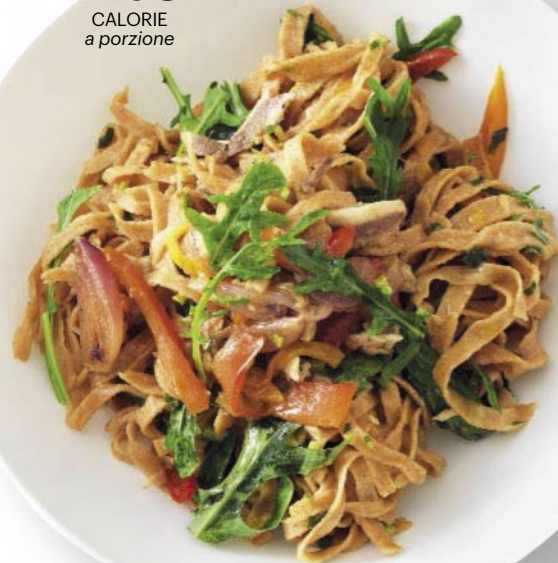
IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g yogurt greco
250 g ciliegie fresche più qualcuna per la guarnizione
100 g zucchero di canna
100 g aceto di riso – 100 g robiola
50 g miele – aceto di mele

AMALGAMATE *in una ciotola lo yogurt con il miele, un cucchiaino di aceto di mele e la robiola.*
METTETE *il composto nella gelatiera.*
SNOCCIOLATE *le ciliegie. Unitele, in una casseruola, all'aceto di riso e allo zucchero di canna. Cuocete il tutto sul fuoco fino a quando le ciliegie non si saranno disfatte (10-15').*
SPEGNETE *e frullate con un mixer a immersione.*
RIMETTETE *il composto sul fuoco, riportatelo a bollore e spegnete: dovrete ricavare una salsa piuttosto densa.*
SERVITE *il gelato con la salsa tiepida e qualche ciliegia intera.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per esaltare il rosso della salsa di ciliegie, potete aggiungere il succo di mezzo limone.*

Tagliolini all'aceto con ragù di alici e peperoni

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g farina di farro integrale
250 g peperoni gialli
250 g peperoni rossi
250 g alici fresche da pulire
100 g rucola fresca
75 g aceto di vino rosso
2 uova – 1/2 cipolla rossa
olio extravergine di oliva
aceto di vino bianco
alloro – sale – pepe bianco

IMPASTATE *in una ciotola la farina di farro, le uova e l'aceto di vino rosso: dovrete ottenere una pasta liscia e compatta. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.*
TAGLIATE *i peperoni a listerelle e affettate la cipolla. Tenete da parte.*
PULITE *le alici, eviscerartele e ricavatene i filetti; marinateli con un bicchiere di aceto bianco per 5'. Scolateli e tamponateli con carta da cucina.*
PORTATE *a ebollizione abbondante acqua salata con 2 foglie di alloro.*
PREPARATE *intanto il ragù di alici: appassite la cipolla per 5' in una padella con 2 cucchiai di olio extravergine.*
AGGIUNGETE *i peperoni e fate rosolare a fuoco vivace per 5'. Unite anche i filetti di alici e spegnete il fuoco. Coprite la padella con un coperchio: il caldo residuo cuocerà il pesce.*
LAVATE *e asciugate la rucola. Separate i gambi dalle foglie e tritateli, lasciando intere le foglie.*
STENDETE *la pasta e ricavatene dei tagliolini. Buttateli nell'acqua bollente. Quando saliranno in superficie aggiungete i gambi di rucola tritati. Fate cuocere per 1' ancora e scolate.*
UNITE *la pasta al ragù di peperoni e alici. Completate con le foglie di rucola e un filo di olio extravergine. Servite subito con pepe bianco macinato a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che marinare le alici nell'aceto le lava del sangue residuo e ne rende più delicato il sapore.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 marzo***

Di riso
Di sapore delicato, si sta diffondendo da noi con l'abitudine alla cucina giapponese. Si trova in commercio bianco, nero e rosso (a volte anche in versione zuccherata), e possiede buone proprietà digestive.

Di lamponi
Dalla fermentazione del mosto di lamponi si ricava un aceto molto profumato, che contiene anche i principi antiossidanti e antinfiammatori di questi preziosi frutti di bosco.

Di miele
Si prepara acetificando un fermentato di miele e acqua. La medicina popolare gli attribuisce un certo potere tonificante e lo consiglia come buon disinfettante e riequilibrante delle funzioni intestinali.

Nel cuore segreto della Francia

SELVAGGIA E AUTENTICA, L'**ALVERNIA** È PUNTEGGIATA DA VULCANI SPENTI, E VILLAGGI DOVE SI PRODUCONO FORMAGGI FAMOSI E VINI SINCERI E POCO CONOSCIUTI. TUTTI DA PROVARE

TESTO BLANCHE RICCARDI

Fotografie di Joël Damase, Christian Guy/Hemis/AGF, John Frumm/Hemis/AGF

A MOULINS SI PUÒ VISITARE IL CENTRO NAZIONALE DEL COSTUME DI SCENA

È il cuore della Francia, tant'è che il detto vuole la Francia essere "l'Alvernia con qualcosa attorno". Un cuore verde, un paesaggio metafisico ritmato da infilate di vulcani spenti che sembrano un'infinita carovana di dromedari. Monti adunchi o dai soffici crinali, il massiccio di Dore con il Puy de Sancy, la massima vetta della regione che sfiora i duemila, e, poco al di sotto, quello del Cantal, il Puy Mary, il **Puy-de-Dôme** reso leggendario dai Tour de France di Coppi, Gimondi e Ocaña. Foreste e radure, rocce che paiono canne d'organo, laghi tranquilli e fiumi ribollenti, l'Allier, il Cère, il Truyère. Sugli alpeggi le vacche hanno il vello rosso e le corna a lira: se ne traggono formaggi squisiti, il Saint-Nectaire, dai sentori intensi di cantina; il Bleu d'Auvergne; il Fourme d'Ambert; il Salers e il **Cantal**, il padre nobile di questo quintetto, avanguardia di una produzione che conta un centinaio di diverse tipologie da assaggiare percorrendo la **Route des Fromages** tra casari, produttori e affinatori. In questa zona si coltivano alcune delle migliori varietà di **lenticchie**: eccellenti quelle

→

CIBO E NATURA
A SINISTRA: il Puy-de-Dôme. IN ALTO: uno scorcio del pittoresco centro di Moulins. A DESTRA: a Murat, Alexis Meironen mostra un formaggio da lui prodotto; la torre, simbolo di Vulcania, ecomuseo tutto dedicato alla vulcanologia nel Parco Naturale dei Vulcani (*www.vulcania.com*).

Vademecum

DOVE MANGIARE

- **HÔTEL-RESTAURANT RÉGIS & JACQUES MARCON**
Sulle alture di **Saint-Bonnet-le-Froid**, Régis Marcon e suo figlio Jacques giocano il menu sulle stagioni con prodotti e ricette che cambiano settimanalmente. Squisito il ragù di lenticchie di Puy. Tre stelle Michelin.
www.regismarcon.fr

- **LE BAILLIAGE** A **Salers**, cucina di tradizione e innovativa in un ambiente moderno e confortevole. È tappa obbligata per i gourmand che vogliono provare il famoso filetto di manzo Salers. È in un albergo con spa.
www.salers-hotel-bailliage.com

- **APICIUS**
Nei pressi della stazione dei tram Gaillard, a **Clermont-Ferrand**, propone piatti della tradizione cucinati in modo ineccepibile. La lepre à la royale vale il viaggio.
www.apicius-clermont.com

- **LA TABLE DE VAILHAC**
Marie-Claire si diletta a cucinare i prodotti della fattoria: in particolare carni, legumi, frutta e miele. Formaggi e vino acquistati direttamente dai produttori locali. A **Vissac-Auteyrac**.
latabledevailhac.fr

DOVE SOGGIORNARE

- **LE GRENIER À SEL**
Nel cuore di **Montluçon**, propone atmosfere da casa patrizia, offre un servizio gentile e inappuntabile e il miglior ristorante della città condotto dallo chef Jacky Morlon. Riposante il giardino.
www.legrenierasel.com

- **GÎTE LA FRICAUDIE HAUTE**
La vera vita di campagna. A **Picherande**, nel massiccio di Sancy, una fattoria ideale per un soggiorno con la famiglia o con gli amici. Fa parte del network d'accoglienza certificato Natitude.
www.gitefricaudie.com

SCENE DI VITA A SINISTRA: veduta di Le-Puy-en-Velay, famosa per le lenticchie verdi. SOPRA: formazioni basaltiche a canne d'organo a Chilhac. IN BASSO DA SINISTRA: un alpeggio a Saint-Paul-de-Salers: il latte appena munto servirà a produrre il formaggio Cantal. A Clermont-Ferrand, capitale dell'Alvernia, Nivesse (*www.fromagerie-nivesse.com*) è l'indirizzo giusto per gli appassionati di formaggi; un capitello romanico nel chiostro della cattedrale di Le-Puy-en-Velay; nel Buron Saint-Georges (*www.buronsaintgeorges.fr*) di Fontanges, nel massiccio del Cantal, Hortense prepara la sua birra artigianale.

Fotografie di Luigi Vaccarella/SIME, Gregory Gerault/Hemis/AGF, Susy Mezzanotte/SIME, Jean-Pierre Degas/Hemis/AGF, Onlyfrance/SIME

→ verdi di Le-Puy-en-Velay. E poi prosciutti e salumi lavorati con l'aggiunta di nocciole, mirtilli e castagne. Da Salers a Moulins, da Montluçon, da Vichy – suo il più grande stabilimento termale d'Europa – a Clermont-Ferrand, la capitale, a Riom, il paesaggio è trapuntato di cittadine e borghi, spesso custodi di gioielli sorprendenti, **chiese romaniche**, come l'abbazia di Mozac e la basilica di Saint-Julien a Brioude. Dove le pendenze s'ingentiliscono compaiono i vigneti da cui si ottengono **vini** eccellenti: il Boudes, adatto all'invecchiamento, i delicati Chanturgue, Châteaugay e Corent, il morbido bianco Madargue, ma soprattutto il **Saint Pourçain**, presente sulla tavola del re di Francia fin dal Medioevo. Ovunque si mangia bene, con prezzi accessibili, nel rispetto della tradizione e con qualche slancio innovativo. Tra i piatti da non perdere la *truffade*, a base di pancetta, patate e formaggio, il *pounti* e la *potée auvergnate*, uno stufato a base di carne, salsiccia e cavoli. A chiudere, dopo il carrello dei formaggi e i dolci di mele e di castagne, un bicchierino di **Verveine**, profumato digestivo dai riflessi verdi confezionato con almeno 32 erbe medicinali.

LA RICETTA TIPICA

Di questa ricetta dell'Alta Alvernia vi è traccia già nel Medioevo. Nasce dalla tradizione contadina, caratterizzata da piatti umili e nutrienti che mescolano sapori **DOLCI E SALATI**. Il *pounti*, cotto al forno, è ottimo freddo per un pranzo al sacco o leggermente rosolato con misticanza e con il tipico prosciutto di Alvernia.

Pounti

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **200 g** farina 00 più un po'
- **200 g** latte fresco intero
- **150 g** erbette (solo le foglie)
- **150 g** prezzemolo
- **120 g** prugne secche
- **70 g** salsiccia
- **50 g** pancetta
- **5** uova – **1** cipolla bianca
- sale – pepe

TRITATE *grossolanamente le erbette, la cipolla, il prezzemolo, la salsiccia e la pancetta.*
FRULLATE *il composto in un mixer, aggiungete il latte e le uova e frullate ancora per 1′. Trasferite il composto in una ciotola e aggiungete, setacciandola, la farina. Amalgamate tutto con un cucchiaio, regolate di sale e incorporate infine le prugne, leggermente infarinate.*
FODERATE *uno stampo di metallo (23x10 cm, h 7 cm) con carta da forno e distribuitevi il composto.*
INFORNATE *a 180 °C per 40′. Infine sfornate, fate intiepidire e servite.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***12 marzo***

LE RICETTE DELL'ALVERNIA SOTTOLINEANO I SAPORI INTENSI DELLE MATERIE PRIME LOCALI

"Dopotutto l'Alvernia non può che essere una grande avventura"

Alexandre Vialatte (1901-1971), scrittore francese

Un antipasto buono da morire

IL GIOCO DI PAROLE È PERMESSO, VISTO CHE LA CREAZIONE DI QUESTO STUZZICHINO È DELL'ATTRICE FRANCA VALERI, CAMPIONESSA DI **IRONIA E COMICITÀ**

A CURA DI LAURA FORTI
E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Un ingrediente fondamentale della comicità di Franca Valeri è l'ironia, come è evidente anche dal funesto titolo della ricetta che dettò a Marin San Sile (pseudonimo dello scrittore-attore-gastronomo Giuseppe Maffioli) per la rubrica "Personaggi nella loro casa" de *La Cucina Italiana*. Con un certo timore reverenziale, San Sile scrive di lei: "...È qualcosa che non appartiene solo al teatro od al cinema, ma investe il costume intero del nostro tempo; è una specie di specchio radiografante, che capta i sintomi di molti mali femminili, che sa poi comporre in tanti ritratti di donna acutamente amari, ma pur affettuosi e cordiali". Nata a Milano nel 1920 da una famiglia borghese, di padre ebreo, Franca comincia presto la sua carriera teatrale, poi bruscamente interrotta dalla guerra. Nei primi anni '50, approda alla radio con il personaggio della "Signorina snob", esilarante parodia delle ragazze milanesi "bene", debutta con la compagnia del Teatro dei Gobbi di Vittorio Caprioli, suo futuro marito, per poi diventare, negli anni Sessanta, una protagonista indiscussa del varietà televisivo. Questa ricetta così particolare è stata forse ispirata allo spettacolo *Le Catacombe*, di cui era anche autrice, in scena proprio in quel periodo a Roma. Oppure, come sostiene San Sile, al ricordo di Parigi, dove aveva girato con Caprioli il film *Parigi o cara*, uscito nei cinema poco prima dell'intervista. Scrive l'intervistatore: "A Franca Valeri piace mangiar bene. Ha un magnifico ricordo di Parigi. Adorava pranzare tutta sola in certi locali dove ti servivano solo formaggi. È evidente che il formaggio, ricco di fosfati e nutrimento per intellettuali, è uno dei cibi che Franca Valeri preferisce". Con ricco accompagnamento di senso dell'umorismo.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

La falsa lapide

2016

IMPEGNO Facile
TEMPO 10 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **80 g** Gorgonzola Dop piccante
- **80 g** formaggio tipo caprino fresco
- **80 g** roquefort gin
- pane integrale a fette

FRULLATE *i tre tipi di formaggio con un cucchiaio di gin, utilizzando un frullatore a immersione, fino a ottenere una crema.*
SPALMATE *la crema su un vassoio, allo spessore di circa 6-8 mm e riponete in frigorifero, facendolo consolidare abbastanza da poterlo poi tagliare in modo regolare.*
TAGLIATE *il formaggio in piccole "lapidi" e appoggiatele su fette di pane. Servite a piacere in piccoli giardinetti di insalata o su vassoi di portata.*

1963

RICETTA ORIGINALE

Peso eguale di burro, di Roquefort e di bleu de Bresse.
Ammorbidire il burro ed incorporarlo alle due qualità di formaggio, lavorandolo accuratamente con un cucchiaino di gin ed uno di "calvados" ed un bel pizzicone di pepe. Si otterrà un impasto il cui colore assomiglierà molto a quello di un marmo con venature grigio-azzurre.
Formare sul piatto di portata una lapide della forma e dello spessore che più sembreranno opportuni, lisciare e mettere nel frigorifero.
La "scritta" della lapide, sia formata da puntolini di caviale acconciamente disposti.
Mancando il Roquefort ed il bleu de Bresse, un analogo risultato si ottiene con un gorgonzola e con un dolceverde.
Mancando il "calvados" raddoppiare la dose di gin.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***19 febbraio***

In alto, la copertina del maggio 1963 e, a sinistra, la foto di Franca Valeri nelle pagine a lei dedicate.

Che cosa è cambiato

Abbiamo variato di poco la formula proposta da Franca Valeri, limitandoci a sostituire il burro con il caprino, per alleggerire un po' l'insieme. Seguendo le sue indicazioni, abbiamo sostituito il bleu de Bresse con il gorgonzola. Inoltre, abbiamo pensato di servire il formaggio su fette di pane, per completare il piatto e servirlo come antipasto o stuzzichino.

85 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

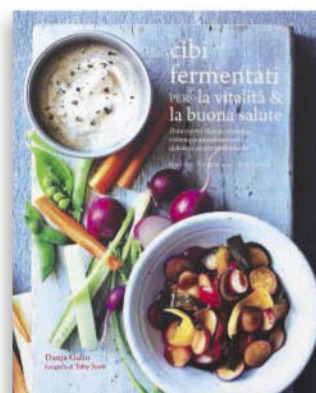
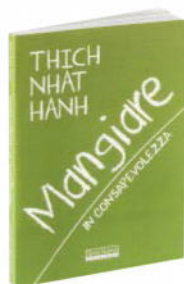
A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Legenda
★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti
Senza glutine
Vegetariana
Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Leggere con gusto

PER **IMPARARE AD ASSAPORARE** CON CONSAPEVOLEZZA OGNI BOCCONE. PER INDAGARE SULL'OLIO VEGETALE DI CUI TUTTI PARLANO O SU UN MISTERIOSO OMICIDIO

A CURA DI ANGELA ODONE

YOGURT CLASSICO E VEGAN PASSO PASSO

Che cos'è la fermentazione? Negli ultimi tempi se ne sente parlare sempre di più, ma è da centinaia di anni che si producono e si consumano cibi fermentati. Chi vuole avvicinarsi a questa pratica, partendo dalle basi, in questo ricco ricettario trova spiegazioni chiare e tanti preziosi consigli. ***Cibi fermentati per la vitalità & la buona salute,*** *Dunja Gulin, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it* *25 euro*

LA SAGGEZZA DEL CIBO

Uno dei maestri zen più noti al mondo, Thich Nhat Hanh, invita a usare il cibo come nutrimento di corpo e mente, nel rispetto di ambiente e animali. ***Mangiare in consapevolezza,*** *Thich Nhat Hanh, Terra Nuova Edizioni, www.terranuova.it* *10 euro*

MAGRI GENETICAMENTE

Cavolo, radicchio e cioccolato: ci sono anche loro nella dieta dei cibi "Sirt". Hanno la dote di attivare le "sirtuine", i geni che stimolano il metabolismo. ***Sirt, la dieta del gene magro,*** *A. Goggins e G. Matten, Ed. Tre60, www.tre60libri.it* *14,90 euro*

SALUTE A TAVOLA

A causa delle colture moderne frutta e verdura sono spesso povere di nutrienti: questo libro insegna a scegliere le varietà più utili per il nostro organismo. ***Un piacere selvaggio,*** *Jo Robinson, Einaudi, www.einaudi.it* *20 euro*

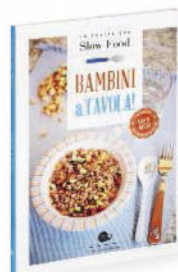
IL PIÙ DIFFUSO E USATO

Demonizzato a ragione oppure a torto? Un'indagine precisa e obiettiva sull'olio di palma, il più discusso grasso vegetale: utilizzato nel cibo, nei cosmetici, nei farmaci... ***Olio di palma,*** *Mariangela Molinari, Terre di Mezzo Editore, libri.terre.it* *10 euro*

UN MORTO NEL CASEIFICIO

Philip Wachter, designer alimentare, viene trovato strangolato. Sarà il commissario Kluftinger a risolvere il caso, tra un piatto di spätzle alle cipolle e qualche litro di latte. ***Spiccioli per il latte,*** *V. Klüpfel e M. Kobr, Ed. Emons, www.emonsaudiolibri.it* *13 euro*

DISTINGUERE I SAPORI

Ne siamo ancora capaci? L'autrice prova a guidarci in questa riscoperta con 110 preparazioni che non solo insegnano a riconoscerli ma anche a esaltarli. ***La forchetta dei 5 sapori,*** *Felicia Sguazzi, Ed. Sonda, www.sonda.it* *19,90 euro*

PER LE PRIME PAPPE

Neo-genitore? Ecco un valido aiuto per affrontare il delicato passaggio dal latte al cibo. Tante ricette divise per fascia di età dai 6 mesi ai 3 anni. ***Bambini a tavola!,*** *Slow Food Editore, www.slowfoodeditore.it* *9,90 euro*

OTTO MANI PER UN GELATO

Sono 100 le ricette dei quattro grandi della gelateria italiana descritte con passione in questo libro insieme alle loro scelte di vita. ***Avanguardia gelato,*** *P. Brunelli, G. Cutelli, A. Marchetti, A. Soban, Italian Gourmet, shop.italiangourmet.it* *69 euro*

La nostra Scuola

COME DIVENTARE UN **PROFESSIONISTA** DEL CIBO. COME PREPARARE SPUNTINI BUONI E SANI PER I PIÙ PICCOLI O INVENTARE UN MENU A BASE DI UOVA

2 MAGGIO

CORSO INTENSIVO DI BASE

Esercitazioni pratiche di cucina, lezioni di pasticceria ma anche di marketing e di gestione di un'attività commerciale. Il tutto pensato per chi del cibo vuole fare il proprio mestiere. Un corso professionale, di 24 lezioni, con docenti provenienti dal mondo della ristorazione. Anche in formula weekend, a partire dal 13 maggio. E per chi desidera proseguire, c'è il corso intensivo avanzato.

Dal 2 maggio, 18.30-22.30

12 MAGGIO

UOVA DA GOURMET
Come prepararle

Un nuovo corso, interamente dedicato a uno degli alimenti più completi e versatili: le uova. Le tecniche e le ricette per conoscerne meglio le tipologie, per cucinarle e infine realizzare un intero menu a tema.

12 maggio, 9.30-12.30
27 maggio, 15-18

13 MAGGIO

UN FOTOGRAFO
in cucina

Se volete imparare a immortalare, oltre che a cucinare, i vostri piatti preferiti, questo laboratorio di food photography fa per voi: apprenderete, attraverso semplici esempi, le tecniche base e i trucchi per valorizzare e conoscere il cibo. Anche attraverso l'immagine.

13 maggio, 15.00-18.00

18 MAGGIO

RICETTE ANTIAGE
Curarsi a tavola

Lo sapevate che gli alimenti che contengono più antiossidanti sono vegetali e spezie? O che consumare frutti rossi vi mantiene più belli perché migliora l'elasticità dell'epidermide? A tavola si può rallentare l'invecchiamento ma anche prevenire tumori e patologie cardiovascolari. Basta conoscere e consumare gli ingredienti giusti.

18 maggio, 15.00-18.00

26 MAGGIO

LA MERENDA CHE FA BENE
Cucina virtuosa

Condividere con i bambini ricette invitanti e sane, pensate per loro ma adatte a tutta la famiglia: è l'obiettivo di questo divertente corso che ruota intorno alla preparazione di genuine torte casalinghe per l'ora dello spuntino, da consumare a casa o a scuola.

26 maggio, 15.00-18.00

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana
è in piazza Aspromonte 15
20131 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

www.scuolacucinaitaliana.it Seguici su:

Fotografie di Arch. LCI, 123rf, Fotolia

LA CUCINA ITALIANA

In the USA: Condé Nast
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.
Chairman: Charles H. Townsend
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Nicholas Coleridge
Vice Presidents: Giampaolo Grandi, James Woolhouse, Moritz von Laffert, Elizabeth Schimel
Chief Digital Officer: Wolfgang Blau
President, Asia-Pacific: James Woolhouse
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrotvorskaya
Director of Planning: Jason Miles
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert

Global
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan
Executive Director, Condé Nast Global Development: Jamie Bill

The Condé Nast Group of Brands includes:

US
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, Architectural Digest, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Condé Nast Entertainment, The Scene, Pitchfork

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, Vogue Travel in France, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive!

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Condé Nast Traveller, Allure

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, Vogue Collections, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W, GQ Style
Middle East: Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style
The Netherlands: Glamour, Vogue
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana, GQ Style, Glamour
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2016 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8038 del 06-04-2016

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alessi www.alessi.com/it
Andalini www.andalini.it
ASA Selection distr. da Merito www.merito.it
Ass. delle Cooperative Ortofrutticole della Val Venosta www.vip.coop/it
Berndes www.berndesitalia.com
Bio-in La Romagnola Prodotti Alimentari S.r.l. www.la-romagnola.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Caffè Vergnano www.caffevergnano.com
Ceramiche Bucci www.ceramichebucci.com
Ceramiche Nicola Fasano www.fasanocnf.it
Chiara Sonda in vendita da Funky Table www.funkytable.it
Chicco www.chicco.it
Cristallerie Livellara www.livellara.com
Decochic www.decochic.it
De'Longhi www.delonghi.com
Electrolux www.electrolux.it
Emile Henry www.emilehenry.com
Essent'ial www.essent-ial.com
Exquisa www.exquisa.it
Fratelli Carli www.carli.com
Funky Table www.funkytable.it
GioveLab www.cargocollective.com/giovelab
Ikea www.ikea.com/it
Ingela P Arrhenius in vendita da Le civette sul comò www.lecivettesulcomo.com
JV Store www.jannellievolpi.it
Kenwood www.kenwood.it
KnIndustrie www.knindustrie.it
La Rinascente Design Supermarket www.rinascente.it
Lea Ceramiche www.ceramichelea.it
Lékué distr. da www.schoenhuber.com
Libeco www.libeco.com
Marcato www.marcato.it
Molino Vigevano www.molinovigevano.com
Moneta www.moneta.it
Nericata www.nericata.it
Opificio dei Sogni www.opificiodeisogni.it
Pernigotti www.pernigotti.it
Potomak Studio www.potomak.it
Risoli www.risoli.com
Saclà sacla.it
Sarchio www.sarchio.com
Smeg www.smeg.it
Snug.Studio in vendita su www.shoppable.it
Society by Limonta www.societylimonta.com
Tescoma www.tescomaonline.com
Thun it.thun.com
Tupperware www.tupperware.it
Valbona www.valbona.com
Villa d'Este Home Tivoli www.villadestehometivoli.it
Villeroy & Boch www.villeroy-boch.it
Wald www.wald.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

UNA TIRA L'ALTRA

IL MESE DELLE CILIEGIE
Protagoniste dall'antipasto al dolce, in nuovi, irresistibili accostamenti

NON PERDETE IL NUMERO DI

giugno

PRIMI CALDI
La tavola si rinfresca con appetitose crudità in leggerezza

POMODORO DA BERE
Rossi, vitaminici, pieni di brio: ecco i cocktail per brindare all'estate

HAPPY SNACK
Per un aperitivo in compagnia, 6 salse speciali da servire con i nachos